12がつのこんだてひょう

令和2年　わにぶち保育所

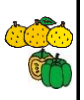
21日は冬至です。

保育所では冬至献立としてゆずや南瓜を使ったメニューにしています。また、檜山地区の郷土料理『豆腐めし』をおやつで食べます。

冬至に食べる南瓜は、厄除けや寒い冬を乗り切るための栄養補給に効果があるとされ、昔から食べられています。

火	水	木	金
1 きな粉豆 お茶	***2*** りんご お茶	***3*** 豆乳スープ お茶	***4*** ふかし芋 牛乳
ごはん ★ 魚のさくさく揚げ ひじきのマリネ セロリのきんぴら なめこ汁	ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席漬け 里芋のごまみそだれ	麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え ごぼうのカレー天ぷら えのきのすまし汁 りんご	ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ みかん
茶飯おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	ぜんざい お茶
7 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	***8*** ミルクスープ お茶	***9*** もっちもちおから 牛乳	***10　誕生会*** かりかりいりこ 牛乳	***11*** 野菜クラッカー お茶
ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け あさりのみそ汁	ごはん 蒸し魚のみぞれだれ れんこんの焼き浸し 小松菜の和え物 白菜のみそ汁 りんご	鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ風ソース ジュリエンヌスープ りんご	ごはん 厚揚げの中華煮 ふろふき大根 キャベツの和え物 わかめスープ
牛ごぼうおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	デコレーションケーキ 牛乳	焼き芋 牛乳
14 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	***15*** 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	***16*** みたらし団子 お茶	***17　もちつき会*** チーズ お茶	***18*** 蒸しかぼちゃ お茶
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根の和え物 神在ねぎのみそがらめ しじみ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁	ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨	雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん	ごはん おでん ★ 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ ほうれん草の和え物
ポン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	真珠蒸し 牛乳
21　冬至献立 ブルーベリーヨーグルト お茶	***22*** きな粉マカロニ お茶	***23　弁当の日*** さつま芋のオレンジ煮 お茶	***24　クリスマス会*** いりこのごまがらめ お茶	***25*** 粉ふき芋 牛乳
炊き込みごはん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の和え物 焼きさつま芋 冬野菜のシチュー みかん		ピザ・カレーピラフ ローストチキン・えびフライ ボイル野菜 野菜スープ くだもの シャンメリー	ごはん キッシュ おからサラダ ブロッコリーのツナ和え かぶのスープ
豆腐めし お茶	いかの炊き込みおにぎり お茶	雑炊 お茶	お楽しみクッキー お茶	抹茶のヨーグルトスコーン 牛乳
28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	***29*** 煮豆 牛乳			
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁	カレーうどん れんこんきんぴら さつま芋の甘煮 あたご梨			
わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳			

★青字は新作メニューです。



11月24日 『和食の日』で豚汁をつくったよ。

4・5歳児さんで豚汁作りをしました。和食には“だし”が使われ、いろいろな料理に入っていることを伝えました。できあがった豚汁とだしの入っていないみそ汁を飲み比べてみると「だしが入っている方がおいしくて好き」と、子どもたちは“だし”のおいしさに気付いていました。

だし入りの方がおいしい！

おいしくできているかな

今月の目標

＜3～5歳児＞　食べ物の働きを知ろう
＜0～2歳児＞　食べ物に興味を持とう

食べ物には、それぞれ大切な役割があります。右の表の3つのグループの食品を偏りなく選んで食べると栄養バランスが整います。

今月は、3～5歳児さんは食べ物カルタをしたり、絵本を読んだりして食べ物の働きについて伝えます。

0～2歳児さんは食べ物への興味に繋がるように、年齢に合わせて食べ物カードを使ったり食材に触れたりします。

～食べ物の働き一覧表～
食べ物には、どんな働きがあるかな？

体調管理に気をつけましょう！！

気温が下がり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜のブロッコリーや白菜、ほうれん草などはビタミンCやカロテンを含んでいるので、風邪予防になります。栄養たっぷりの旬の野菜をたくさん食べて体をしっかり動かし、元気に過ごしましょう。