



12がつのこんだてひょう



今月の食育目標 冬の食べ物を知ろう



日に日に寒さが増し、体調管理が難しい時期になってきました。栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

冬野菜は、体を温める効果があり、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ってくれます。今月は冬野菜を使った献立をたくさん取り入れています。

また、食事やお手伝いを通して食材に触れたり、子どもたちに大人気だった『何かな？ボックス第3弾!!』をしたりして、楽しみながら冬の食べ物への興味に繋がっていきます。

りんごの皮むき(さくら組さん)



長く剥けるように
みんなで応援しよう！

がんばれー！

りんごの甘い香りがするよ



今月もいろいろな食材に触れていきます

令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 みそスコーン お茶	2 甘煮芋 お茶	3 麩の青のりスナック お茶	4 煮豆 お茶	5 もちもちおから お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ キャベツの和え物 かぶのみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 納豆和え わかめスープ 牛しぐれおにぎり 牛乳	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん チーズ五目おこわ 牛乳	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ えのきのすまし汁 ボン・デ・黒ごま 牛乳	ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼きれんこん りんご 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
8 カレークラッカー お茶	9 きな粉かぼちゃ お茶	10 誕生会 麩のココアラスク お茶	11 人参ブリッツ お茶	12 もちつき会 チーズ お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳	ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶのツナ和え 切干大根のみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳	雑煮(2～5歳児) ごはん(0・1歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん おかかおにぎり 牛乳
15 きな粉マカロニ お茶	16 いちごヨーグルト お茶	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	18 ふかし芋 お茶	19 煮昆布 お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁・みかん 韓国風ごはん 牛乳	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 小松菜のみそ汁 五平餅 牛乳	ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 春雨スープ 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじだれ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのじゃこ和え 煮豆 りんご 黒糖蒸しパン 牛乳
22 冬至献立 きな粉と人参のビスケット お茶	23 弁当の日 豆乳スープ お茶	24 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	25 麩の黒糖がらめ お茶	26 野菜クラッカー お茶
ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁・あたご梨 豆腐めし お茶	冬至(22日)は、一年で 昼が一番短く、夜が一番長 い日です。この日に、南瓜 や柚子を食べると風邪をひ きにくいと言われています。	カレーピラフ・ピザ ローストチキン エビフライ ボイル野菜・野菜スープ くだもの・シャンメリー お楽しみクッキー 牛乳	ごはん 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁 里の味ごはん 牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしの磯香和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳

29 黒糖ビスケット お茶
ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 焼きかぼちゃ 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳

～11月の食育活動～

3～5歳児さんには手作りポスターを使って、給食ができるまでには野菜を育てたり、食材を保育所に届けてくださったりなど、『たくさんの人が関わっていること』を伝えました。

また、年齢に合わせ絵本や紙芝居を読んで『食事は、みんなが大きくなるために考えて作られていること』、『心をこめて食事のあいさつをすると、ごはんを作ってくれた人に感謝の気持ちが届くこと』、『食事を残さず食べることも感謝の気持ちが伝わること』を伝えました。

給食時間にお部屋に行くと、「全部食べたよ!」「ありがとう」などと声を掛けてくれ、とてもうれしい気持ちになりました。

たくさんの人がいるね



おいしかったよ!



※ 青字は新作メニューです。

和食ってなあに!?

11月24日は「いい和食の日」です。そこで、11月の食育活動でもみじ・ぼたん組の子どもに和食の基本となる『だし』について知らせ、お部屋でみそ汁を作りました。

だしだけでは物足りない味だったようですが、野菜とみそを加えることでとてもおいしくなり、驚いていました。

昆布はこんなに大きいんだよ



(だして)黄色で、おいしそうなおいがする

だしにみそを入れるとおいしい!!



ゆっくりと丁寧に「いただきます♡」