



# 11がつのこんだてひょう



\* 青字は、新メニューです。

令和4年 わにぶち保育所

毎朝「おはようございます。いただきます!!」と元気よく気持ちの良い挨拶をして、おやつを取りに来てくれる、もも組さんです。



	火	水	木	金
	1 煮豆 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁 ひじきおにぎり 牛乳	2 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き 小松菜のおかか和え かぶとツナの和え物 しじみのみそ汁/柿 きのこの炊き込みごはん 牛乳	3 <b>文化の日</b> 11月24日は “いい日本食(和食)の日” 『実り』の季節である秋に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として、“和食の日”とされています。 保育所ではだしの良さを伝え、目の前でみそ汁を作り、味わいたいと思います。 	4 <b>弁当の日</b> チーズ お茶  かぼちゃパイ お茶
7 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 小松菜のじゃこ和え 白菜のみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	8 人参プリッツ 牛乳 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳	9 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草と切り干し大根の和え物 こんにゃくの炒め煮 芋煮汁/ラフランス 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	10 みたらし団子 お茶 ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 煮昆布 かぶのみそ汁/柿 あさりしぐれおにぎり 牛乳	11 <b>ひもおとし会</b> 蒸し南瓜 お茶 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁/みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳
14 米粉クッキー お茶 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	15 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁 柿 芋つけ団子 牛乳	16 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 里芋の肉みそグラタン グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) きのこのソテー コンソメスープ のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	17 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁 みかん 中華おこわ 牛乳	18 いちごヨーグルト お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え れんこんのごまマヨサラダ わかめのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳
21 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつの煮浸し 揚げごぼう あさり汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	22 <b>誕生会</b> もちもちおから 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 野菜の人参ドレッシングかけ しめじのみそ汁 りんご <b>米粉のチーズクッキー</b> 牛乳	23 <b>勤労感謝の日</b> ～お知らせ～ 24日(金) 『鰯淵そばクラフ』の方に来ていただき4・5歳児さんは“そば打ち体験”をします。 ◎エプロン・三角巾・マスクの用意をおねがいします。 ◎爪を切ってきてください。	24 <b>そば打ち会</b> 煮昆布 牛乳 手打ちそば(2～5歳児) 煮込みうどん(0.1歳児) かき揚げ 白菜と春菊の和え物 にんじんしりしり 鶏そぼろおにぎり 牛乳	25 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 ふかし芋 厚揚げのみそ汁/りんご とろとろかぶのあんかけご飯 お茶
28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 納豆和え 大根のから揚げ なめこ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	29 ごまプリッツ 牛乳 親子丼 マカロニサラダ ボイルブロッコリー 大根のみそ汁 みかん スイートポテト 牛乳	30 りんご 牛乳 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ごはん 牛乳	10月の食育活動から  子どもたちに給食をより楽しみにしてもらいたいと思い、10月から朝の時間に調理担当者が『今日の献立』を放送することにしました。 初めての事で、子どもたちの反応が気になっていましたが、初日から嬉しそうなお声が保育室から聞こえてきました。放送内容に、献立の工夫や季節の食材クイズを取り入れ、給食時に子どもたちと答え合わせをしたり、年長さんのお屋敷の放送の時に答えを言ったりして、やりとりを楽しんでいます。また、「今日のきのこは、しいたけでしょ？」などと嬉しそうに答えを教えてくれる姿も見られます。 今後も、子どもたちの興味関心に繋げることができるよう工夫をしていきます。	

## ～今月の目標～

感謝をして食べよう<3～5歳児>

食事の前後に手をあわせよう<0～2歳児>

食事ができるまでには、たくさんの方が携わっています。また、私たちは肉や魚などの命や野菜などの自然の恵みをいただいています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることや食べ物を残さず食べることで、ありがとうの気持ちを表すことが出来ます。

3～5歳児さんには、心を込めてあいさつができるように、紙芝居やクイズをして楽しく伝えます。また、食事を残すもつたいないという気持ちを持てるように、子どもの様子を見ながら量を調節し、残さず食べられるようにしていきます。

0～2歳児さんには一緒に食事をする際に、大人がお手本となるあいさつをしたり、人形を使って一緒に挨拶したりするなど年齢に合わせた働きかけをしていきます。

## さんま焼き・羽釜ご飯を炊いたよ!!

秋空の下で、さんま焼きと羽釜でご飯を炊きました。3～5歳児さんは、「見て見て、長くて大きいよ!」「お腹が柔らかい～」などと言いながら、生のさんまを洗い、網に上手に置きました。ご飯の炊きあがる様子や焼けるさんまの匂いを嗅ぎながら「お腹が空いた～早く食べたいね」と待ちきれない様子でした。焼きたてのさんまと炊き立てのご飯は、とてもおいしくみんな喜んで食べました。

### <さんま洗い>



わ～!  
さんまが、生きてみたい!!

骨が上手にとれたよ!

おいしいね♡



### <羽釜ご飯>



### <さんま焼き>



### ～ほっこりエピソード～

保護者さんから頂いた『柿』を珍しいように触っているさくらんぼぐみさんです♡「食べてみたい～」

