



11がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所



今月の目標 **感謝して食べよう**

今月の目標は『感謝して食べよう』です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わる人への感謝の気持ちが込められています。9日（木）には田畑の恵みに感謝する収穫祭も計画しています。

「食」に関わる様々な場面を捉え、食事のあいさつの大切さや、残さず食べることの大切さを子どもたちに伝えていきます。

水	木	金
1 ぱんだのびのび りすくすくの日 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮豆・お茶	2 カレークラッカー 牛乳	3 文化の日 * 青字は、新作メニューです。
ごはん 魚のクリームコーン焼き 小松菜のじゃこ和え 高野豆腐の煮物 しめじのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん ぎせい豆腐 切干大根のサラダ かぶとツナの和え物 あさり汁 / りんご きのこの炊き込みごはん 牛乳	
6	7	8
かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	きな粉豆 お茶	みそスコーン 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ わかめのみそ汁	ごはん 魚のみそ焼き 小松菜と切干大根の和え物 揚げごぼう 芋煮汁	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
茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	チキンライス 牛乳	鶏そぼろおにぎり お茶
13 ぞうのびのび ひよこすくすくの日	14 ひもおとし会・誕生会	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	蒸し南瓜 牛乳	煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の磯焼き キャベツのごま和え ひじきのマリネ 白菜のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	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	ごはん/コンソメスープ 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
20	21 弁当の日	22
きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	いちごヨーグルト お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳
ごはん 厚焼き卵 キャベツの甘酢和え 大根のから揚げ なめこ汁	 ごま団子 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり 白菜と春菊の磯香和え 具だくさん汁 / ラフランス とろとろかぶのあんかけごはん お茶
27	28	29
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	みたらし団子 牛乳	のりごまクッキー お茶
ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	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 南瓜のみそ汁 / みかん スイートポテト 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 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 昆布ごはん 牛乳
		30
		ぱりぱりせんべい 牛乳
		ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿 あさりしぐれおにぎり 牛乳
		23 勤労感謝の日
		24 和食の日
		大豆とごまのせんべい お茶
		ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 納豆和え 大根のみそ汁 / 柿 米粉のチーズクッキー 牛乳
		7月24日は 和食の日 です。
		和食文化の大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされました。
		和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。保育所では、子どもたちと和食を味わい、改めてだしを使った料理の良さを伝えたいと思います。ご家庭でも、お子さんと一緒に和食を作り、楽しみながら味わう機会にしてみませんか？

れんこんの食材展示 (こあら組・ぱんだ組)

先月、れんこんの食材展示をしました。節のつながった長いれんこんを見て興味津々の子どもたち。れんこんの穴をのぞいてみたり、穴の数を数えたりする子もいましたよ。「れんこんには何の花が咲くか知ってる？」と尋ねると、「はすの花！」「はなかつばのおじいちゃん頭のにもはすの花があるよ」と教えてくれました。

次の日にれんこんきんぴらにすることを伝えると楽しみにしていましたよ。

れんこんを横に切るとこうなるよ！



「まごわやさしい」でバランスの良い食事☆

日本の伝統的な食材の頭文字を使った合言葉です。「まごわやさしい」をキーワードに毎日の食事に取り入れるとバランスの良い健康的な食事へとつながります。

