



12がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです。 令和6年 平田保育所



今月の食育目標

冬の食材を味わって、
いろいろな食べ物の名前を知ろう



寒さが厳しくなり、温かい汁物や鍋物がおいしい季節になりましたね。冬が旬の野菜は、体を温めて免疫力を高め、病気になりにくい体を作ってくれます。保育所の食事でも、たくさんの冬野菜を取り入れています。しっかりと栄養をとって、元気に過ごしましょう。

保育所の畑では、こあら組・ばんだ組・ぞう組が育てた大根とかぶが食べ頃を迎えています。クッキングを通して収穫した野菜を味わい、心も体も温まりたいと思います。また、お手伝いを通して冬の食材に触れたり、ポスターや食材カードを使って食べ物の名前を伝えたりしていきたいと思っています。

はらぺこおむしの洋梨だね！



ラ・フランスを見ている

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	3 いちごヨーグルト お茶	4 もちもちおから お茶	5 ばんだのびのび りすずくすくの日 煮豆 お茶	6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 ほうれん草のおかか和え なめこ汁 しそおにぎり パステライズ牛乳	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ のっぺい汁 わかめおにぎり 牛乳	ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん りんご ポン・デ・黒ごま 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 しめじのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん
9 こあら のびのび うさぎずくすくの日 人参プリッツ お茶	10 きな粉かぼちゃ お茶	11 誕生会 かりかりいりこ お茶	12 みそスコーン お茶	13 もちつき会 チーズ お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席づけ 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パステライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し 切干大根のみそ汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の パーニャカウダ風ソース マカロニスープ/りんご 黒ゴマチーズスティック 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 里の味ごはん 牛乳	五目のり雑煮 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
16 きな粉マカロニ お茶	17 煮昆布 お茶	18 冬至献立 大豆とごまのせんべい お茶	19 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶	20 クリスマス会 いりこのごまからめ お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 鮭おにぎり パステライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のポン酢和え 白菜のみそ汁/あたご梨 豆腐めし 牛乳	 真珠蒸し 牛乳	カレーピラフ/ピザ ローストチキン えびフライ ボイル野菜/果物 野菜スープ/シャンメリー お楽しみクッキー お茶
23 麩の青のりスナック お茶	24 みたらし団子 お茶	25 野菜クラッカー お茶	26 きな粉豆 お茶	27 米粉クッキー お茶
ごはん/豆腐のみそ汁 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 炒り玄米おにぎり パステライズ牛乳	ごはん/春雨スープ 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 牛ごぼうおにぎり 牛乳	ごはん/りんご すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え 五平餅 牛乳	ごはん/しじみ汁 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん/油揚げのみそ汁 チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 焼き南瓜 韓国風ごはん 牛乳

☆収穫祭をしました(11月7日)☆

田畑や海の恵みに感謝する「収穫祭」を行いました。天候に恵まれ、所庭にみんなで集まって羽釜ご飯を炊き、大鍋で豚汁を作り、炭火でさんまを焼きました。大きな鍋から出る湯気やぐつぐつと煮える様子、炭火で焼くさんまの匂いやジュージュという音などを間近で感じ、「いいにおい!」「おいそ〜!」と、食べるのが待ち遠しい様子でした。前日に、各クラスで野菜をちぎったり切ったりした豚汁はとてもおいしく、おかわりをして食べるほどの大人気でした。

また、赤・黄・緑の食レンジャーが登場し、食べ物が三色の栄養グループに分けられることを教えてくれました。さすがぞう組さん、収穫祭後もしっかりと覚えていて「魚は赤の仲間!」と、給食の時間に話しながら食べていますよ。



りす組 しめじの房分け



うさぎ組 白菜ちぎり



こあら組 こんにやくちぎり



さんま、いいにおい!
おいしくな〜れ おいしくな〜れ



お庭でたべるとおいしいよ!



食べるの大好き!
食レンジャー参上!