

11がつのこんだてひょう



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。
6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。

令和7年 平田保育所



月	火	水	木	金
3 文化の日	4	5	6 収穫祭・こあらびのびうさぎすくすくの日	7
	(午前のおやつ0・1・2歳児) 人参プリッツ/お茶	きな粉マカロニ お茶	野菜クラッカー お茶	いちごヨーグルト お茶
	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草のナムル きのこの炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉の磯焼き カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ	ごはん 焼きさんま 小松菜のコーン和え 豚汁 みかん	親子丼 ブロッコリーのごま和え れんこんの焼き浸し 白菜のみそ汁 りんご
	炒り玄米おにぎり 牛乳	大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳
10	11	12 ぱんだのびのびりすくすくの日	13 ひもおとし誕生会	14
麩の黒糖がらめ お茶	カレークラッカー お茶	もちもちおから お茶	蒸し南瓜 お茶	煮豆 お茶
ごはん お好み焼き風卵焼き 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのみそ汁	ごはん 里芋の肉みそグラタン ひじきのマリネ ボイルブロッコリー コンソメスープ	ごはん ちゃんちゃん焼き風 ピクルス 煮昆布 はんぺん汁 ラフランス	赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 彩り和え 花麩のすまし汁 みかん	ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) 高野豆腐の煮物 具だくさんみそ汁
のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	混ぜいなり寿司 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	米粉のりんごケーキ 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
17	18 弁当の日	19	20	21
麩のココアラスク お茶	黒糖ビスケット お茶	豆乳スープ お茶	みそスコーン お茶	チーズ お茶
ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜と切干大根の和え物 焼きさつま芋 そうめん汁		ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツの甘酢和え にんじんしりしり なめこ汁	ごはん 肉じゃが 白菜と春菊の和え物 れんこんのマヨサラダ しじみ汁/りんご	ごはん さばの煮付け 納豆和え 揚げごぼう 南瓜のみそ汁/柿
しそおにぎり 牛乳	ごま団子 牛乳	豚じぐれおにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳	とろとろかぶのあんかけごはん お茶
24 振替休日	25	26	27	28
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、子どもたちにだしを使った料理の良さを伝えたいと思います。	かりかりいりこ お茶	ぱりぱりせんべい お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	煮昆布 お茶
	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あらめの煮物 はりはりなます かぶのすまし汁	麦入りごはん 魚のカレーマヨソース キャベツの磯香和え 大根の煮物 厚揚げのみそ汁/りんご	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿	ごはん ししゃもの磯辺揚げ バンバンジーサラダ 南瓜の焼き浸し 小松菜のみそ汁
	茶飯おにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳	みそ焼きおにぎり 牛乳	じゃこと春菊のチャーハン 牛乳

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

シルエットクイズ

いろいろな芋ときのこの写真を黒色の画用紙でかたどって影絵にし、何の芋やきのこのかを当てるシルエットクイズをぞう・ぱんだ・こあら組で行いました。

シルエットだけではわからないものも、色や食感、保育所ではどんな献立に入っているのかなどのヒントをだすと、楽しくクイズに答えることができました。

給食の時間には、「汁の中に、しめじが入ってる!」と秋が旬の食べ物にとても興味を持つことができましたよ。

青字は新作メニューです。

10日の新作メニューの作り方ををご紹介します。

お好み焼き風卵焼き

【材 料】(子ども4人分)

豚ひき肉	60g	卵	2個
キャベツ	80g	食塩	0.8g
玉ねぎ	40g	油	2g
絹ごし豆腐	60g	お好みソース	12g
葉ねぎ	6g	糸かつお	0.8g

【作り方】

1. キャベツは千切り、玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
2. 絹ごし豆腐はフードカッターなどでなめらかにする。
3. フライパンに油をひき、豚ひき肉と1を炒める。
4. 3に2と溶き卵、食塩を加えて混ぜ、半熟程度にフライパンで加熱する。
5. 耐熱容器に流し入れ、オーブン180℃で15分～20分焼く。
6. お好み焼きソースと糸かつおをかける。