



12がつのこんだてひょう



令和7年 平田保育所

<今月の食育目標>冬の食材を知ろう

今年も残すところあと1か月となり、そろそろ本格的な寒さがやってきそうですね。

今月の献立には、冬野菜(大根・白菜・かぶなど)が多く取り入れています。お手伝いや給食、おやつの時間を通して見たり触ったりしながら、食材の名前や匂を知らせてていきます。

そして、冬野菜が体を温めることも併せて伝えながら、心も体も温まる食事を作りたいと思います。



収穫祭で秋の味覚を味わったよ！

11月6日に田畠や海の恵みに感謝する『収穫祭』を行いました。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。子どもたちは、大きな鍋から出る湯気やぐつぐつと煮える様子、炭火で焼くジュージューという音を間近で感じ、「おいしそうなおいがする！」と、食べるのが待ち遠しい様子でした。

前日には年齢に応じて大根や人参、さつま芋を切ったり、白菜やこんにゃくをちぎったり、しめじの房分けのおてつだいをしましたよ！みんなで力を合わせて準備をした食材で作る豚汁は特別なようで、大鍋いっぱいの豚汁はあっという間になくなりました。



月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) みそスコーン・お茶	2 甘煮芋 お茶	3 麩の青のリスナック お茶	4 ぱんだのびのび りすすくすくの日	5 もちもちおか 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	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	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん	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	ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼かれんこん りんご
鮭おにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズ五目おこわ 牛乳	ポン・デ・黒ごま 牛乳	炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
8 こあらのびのび うさぎすくすくの日 カレークラッカー お茶	9 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 きな粉かぼちゃ お茶	10 誕生会 麩のココアラスク お茶	11 人参プリツツ 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	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁	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	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	五目のり雑煮 魚の照焼き ほうれん草のお浸し みかん
のりおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
15 きな粉マカロニ お茶	16 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	17 弁当の日 豆乳スープ お茶	18 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	19 野菜クラッカー お茶
ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじだれ キャベツの煮物 小松菜と切干大根の和え物 麩のみそ汁・みかん	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	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	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	韓国風ごはん 牛乳
カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	真珠蒸し 牛乳	お楽しみクッキー 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
22 冬至献立 きな粉と人参のビスケット お茶	23 ふかし芋 お茶	24 いちごヨーグルト お茶	25 麩の黒糖がらめ お茶	26 煮昆布 お茶
ごはん 鮭のサンギ 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	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁	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	ごはん 魚のみそ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁	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
豆腐めし お茶	しそおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	里の味ごはん 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
29 黒糖ビスケット お茶	11月12日 和食の日の活動でだしを味わったよ！			
ごはん チキンごぼう 切干大根のサラダ 焼きかぼちゃ 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	<p>和食にはだしを欠かすことができません。そこで、12日にぞう組さんに、給食で使っている“煮干し昆布だし”“かつおだし”“水（白湯）”の飲み比べをしてもらいました。“煮干し昆布だし”は、いりこの風味に苦戦する様子もありましたが、“かつおだし”は「おいしい！」と、大人気でした。子どもたちは、「魚のにおいがする」「汁の味がする！」とだしの味の違いを感じていました。煮干しや昆布の『うまみ』がお湯に出てくると、汁物や煮物がおいしくなることを伝えました。</p> <p>かんぱーい！</p> <p>だしをとる前と後の昆布を触ってみました。昆布のぬるぬるに興味津々でした！</p>			
今月の旬の食べ物 ＊ かぶ・カリフラワー・里芋 ＊ 大根・れんこん・ほうれん草 ＊ 春菊・ブロッコリー・白菜	<p>潮のにおいがする！</p>			

※青字は新作メニューです。



『給食ができるまで』のポスターを作りました。調理室の中がどうなっているのか、どうやって作っているのかなどの紹介をしていますので、ぜひ、ご覧ください！本館の調理室入り口に掲示しています。

