



# 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)を多く取り入れています。お手伝いや給食、おやつを通して見たり触ったりしながら、食材の名前や旬を知らせていきます。

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日に田畑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という音を間近で感じ、「おいしいそうなおいがする!」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、白菜やこんにやくをちぎったり、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、大鍋いっぱい豚汁はあっという間になくなりました。



月	火	水	木	金
<b>1</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) みそスコーン・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 鮭おにぎり 牛乳	<b>2</b> 甘煮芋 お茶 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 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>3</b> 麩の青のリスナック お茶 カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん チーズ五目おこわ 牛乳	<b>4 ぱんだのびのびりすくすくの日</b> 煮豆 お茶 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 ポン・デ・黒ごま 牛乳	<b>5</b> もちもちおから お茶 ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼きれんこん りんご 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
<b>8 こあらびのびうさぎすくすくの日</b> カレークラッカー 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 のりおにぎり 牛乳	<b>9 ぞうのびのびひよこすくすくの日</b> きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>10 誕生会</b> 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニカウダ風ソース マカロニスープ りんご さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳	<b>11</b> 人参ブリッツ お茶 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 パエリア風ごはん 牛乳	<b>12 もちつき会</b> チーズ お茶 五目のり雑煮 魚の照焼き ほうれん草のお浸し みかん おかかおにぎり 牛乳
<b>15</b> きな粉マカロニ 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 韓国風ごはん 牛乳	<b>16</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きこのしょうゆ焼き 春雨スープ 黒米おにぎり 牛乳	<b>17 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶 真珠蒸し 牛乳	<b>18 クリスマス会</b> いりこのごまがらめ お茶 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・シャンメリー お楽しみクッキー 牛乳	<b>19</b> 野菜クラッカー お茶 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 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
<b>22 冬至献立</b> きな粉と人参のビスケット お茶 ごはん 鮭のザンギ 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 豆腐めし お茶	<b>23</b> ふかし芋 お茶 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 しそおにぎり 牛乳	<b>24</b> いちごヨーグルト お茶 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 五平餅 牛乳	<b>25</b> 麩の黒糖がらめ お茶 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 里の味ごはん 牛乳	<b>26</b> 煮昆布 お茶 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 黒糖蒸しパン 牛乳

<b>29</b> 黒糖ビスケット お茶 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
---

## 11月12日 和食の日の活動でだしを味わったよ!

和食にはだしを欠かすことができません。そこで、12日にそう組さんに、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。



煮干しの頭取りの様子



かんぱーい!

潮のにおいがする!



のめるとだるがうまみ



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!!

※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。



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 ★