



11がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

🍎 🍂 🍁 🍃 🍄 🍄

今月の目標
秋の味覚を
楽しもう

さつまいもやきのこ、柿など旬の食材を味わう機会が多く、味覚からも秋の深まりを感じます。
 今月の食育目標は「秋の味覚を楽しもう」です。畑で収穫したさつまいもを使って焼き芋をしたり、平田名産の柿をそのまま味わうことはもちろん、柿のきれいな色を活かしたドレッシングなども献立に取り入れています。目で見ても楽しめるように、盛り付けも工夫をしていきたいと思っています。

11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。保育所では、11日にぞう組さんと「みそ汁作り」をします。畑で育てたさつまいもを使って作りますよ。
 煮干しや昆布を使いだしの香りや旨味を伝えていきます。

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 ごはん / しめじのみそ汁 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のごま和え かぶとツナの和え物 ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	2 ぞうのびのび りすくすくの日 煮豆 牛乳 ごはん / はんぺん汁 魚のちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ こんにゃくの炒め煮 / 柿 わかめおにぎり 牛乳	3 文化の日 朝夕と寒くなり、体調を崩しやすいですね。睡眠・食事・休養を心がけて、元気に登所しましょう。 	4 やきいも会 黒ごませんべい 牛乳 ごはん / 南瓜のみそ汁 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツの煮浸し 牛しぐれおにぎり 牛乳	5 さつまいものオレンジ煮 お茶 親子丼 納豆春巻き ブロッコリーの磯香和え 大根のみそ汁 きのこの炊き込みごはん 牛乳
8 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 焼きパプリカ 白菜のみそ汁 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	9 みたらし団子 お茶 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 あさりしぐれおにぎり 牛乳	10 こあら のびのび うさぎくすくすの日 人参プリッツ 牛乳 ごはん 長芋と鶏肉のごっごつ揚げ カリフラワーの中華和え 小松菜のじゃこ和え チンゲン菜のスープ パエリア風ごはん 牛乳	11 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 みそ焼きおにぎり お茶	12 ひもおとし会 誕生会 蒸し南瓜 牛乳 赤飯 鯛の姿焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花魁のすまし汁 / みかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳
15 ココアクッキー お茶 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 わかめのみそ汁 里の味ごはん パスタライズ牛乳	16 豆乳スープ お茶 ごはん / 油揚げのみそ汁 魚のクリームコーン焼き 小松菜と切干大根の和え物 高野豆腐の煮物 芋つけ団子 牛乳	17 大豆とごまのせんべい お茶 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 炒り玄米おにぎり 牛乳	18 ばんだ のびのび ひよこくすくすの日 煮昆布 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 れんこんのごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	19 野菜クラッカー 牛乳 ごはん かき揚げ 白菜と春菊のおかか和え おからサラダ 五目汁 中華おこわ 牛乳
22 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん / 豆腐のみそ汁 厚焼き卵 納豆和え ふかし芋 りんご チキンライス パスタライズ牛乳	23 秋分の日 * 青字は、新メニューです。	24 和食の日 チーズ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 大根のから揚げ なめこ汁 黒米おにぎり 牛乳	25 きな粉豆 牛乳 ごはん / そうめん汁 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーのサラダ ベイクドポテト ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	26 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え 大豆の煮物 あさり汁 スイートポテト 牛乳

29 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん / しじみのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ 白和え じゃこと春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	30 みかん お茶 ごはん / 豆乳入りみそ汁 魚の衣焼き ブロッコリーのカレーマヨ焼き セロリのきんぴら 昆布ごはん 牛乳
---	--

☆ 収穫祭をしました ☆ (10月21日)

秋晴れのもと、田畑や海の恵みに感謝する収穫祭を行いました。所庭で羽釜ごはんを炊き、大鍋で豚汁を作り、さんまは炭火で焼きました。豚汁には、保育所の畑でとれたかぶや大根の間引き菜・さつまいもを使用しました。子どもたちは野菜をちぎったり、切ったりなどのお手伝いをしましたよ。

炭火で焼くさんまの匂いやジュージューという音、大きな鍋から出る湯気やぐつぐつと煮える様子などを間近で感じ、「おいしそう!」「いいにおいがする。」と、食べるのが待ち遠しい様子でした。また、大きな鍋や羽釜をじっと見つめる子どもたちから「家の鍋と違うよ〜」「たくさん木が燃えてるね」などのつぶやきが聞かれ、いろいろなことに興味津々の様子でした。みんなで作った豚汁はとてもおいしく、おかわりをして食べる子がたくさんいましたよ。自然の恵みに感謝しながら、秋の味覚をお腹いっぱいいただきましたよ。

ちっちゃいしめじもあるよ!

ねこの手をして切るよ。



もったいないばあさんが、何でも食べることの大切さを教えてくれました。