



# 11がつのこんだてひょう



令和4年 平田保育所



さつまいもや栗・柿といった食材を味わう機会が多くなり、味覚からも秋の訪れを感じます。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たちへの感謝の気持ちが込められています。感謝の気持ちを込めて食べられるように、食事のあいさつの大切さや残さず食べることなど、絵本やポスターを使って、子どもたちにわかりやすく伝えていきたいと思ひます。

月	火	水	木	金
朝夕は寒くなって、体調を崩しやすい季節ですね。食事・睡眠をしっかりとり、元気に登所しましょう。 	<b>1 やきいも会</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーサラダ 大豆の煮物 はんぺん汁 ひじきおにぎり 牛乳	<b>2</b> 煮豆 牛乳 ごはん/しじみのみそ汁 鶏肉の磯焼き 小松菜のおかか和え かぶとツナの和え物 柿 きのこの炊き込みごはん 牛乳	<b>3 文化の日</b>  *青字は、新メニューです。	<b>4</b> ごまプリッツ 牛乳 親子丼 マカロニサラダ ボイルブロッコリー 大根のみそ汁 りんご <b>米粉のチーズクッキー</b> 牛乳
	<b>7</b> 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 小松菜のじゃこ和え 白菜のみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	<b>8</b> みたらし団子 お茶 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳	<b>9</b> きな粉マカロニ 牛乳 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 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	<b>10</b> 人参プリッツ 牛乳 ごはん/かぶのみそ汁 カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 煮昆布 みかん あさりしぐれおにぎり 牛乳
<b>14</b> 米粉クッキー お茶 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>15 ひもおとし会 誕生会</b> チーズ お茶 赤飯/花麩のすまし汁 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳	<b>16</b> りんご 牛乳 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草のコーン和え こんにゃくの炒め煮 芋煮汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>17</b> 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 白菜と春菊の和え物 粉ふき芋 そうめん汁 中華おこわ 牛乳	<b>18</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん/わかめのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え れんこんのごまマヨサラダ 柿 黒米おにぎり 牛乳
<b>21</b> 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん/なめこ汁 厚焼き卵 納豆和え 大根のから揚げ ラフランス バエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	<b>22 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶  大豆とじゃこの揚げ煮 お茶	<b>23 勤労感謝の日</b> 	<b>24 和食の日</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん/厚揚げのみそ汁 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 ふかし芋 りんご とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	<b>25</b> きな粉豆 牛乳 ごはん/具だくさん汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草と 切干大根の和え物 にんじんしりしり みそ焼きおにぎり 牛乳
<b>28</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の 人参ドレッシングかけ しめじのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	<b>29</b> もちもちおから 牛乳 ごはん/あさり汁 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮びたし 揚げごぼう みかん スイートポテト 牛乳	<b>30</b> 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ炒め かぼちゃのみそ汁 昆布ごはん 牛乳	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">いい にほんしょく</p> <p style="text-align: center;"><b>11月24日は、「和食の日」</b></p> <p>日本の伝統的な和食文化について考える日です。保育所では、子どもたちと和食を味わい、だしを使った料理の良さを改めて伝えたいと思ひます。ご家庭でも、お子さんと一緒に和食を作り、楽しみながらいただく機会にしてみませんか？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>お手伝いをしたよ！</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>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。</p> </div> </div> </div>	

## ☆収穫祭をしました(10月19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。所庭にかまどやコンロを設置し、羽釜でご飯を炊き、大鍋で豚汁を作り、炭火でさんまを焼きました。前日に、子どもたちは豚汁に入る野菜をちぎったり、切ったりなどのお手伝いをしましたよ。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ーという音などを間近で感じ、「いいにおい!」「おいしそう!」と、食べるのが待ち遠しい様子でした。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。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♪



ぐつぐつしてる!

