

12がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所

今月の目標

冬の食材を味わって、いろいろな食べ物の名前を知ろう

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。ご家庭でも、色々な冬野菜を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！



12月22日は冬至です

冬至とは、1年で最も昼が短く夜が長い日です。

この日は、昔からゆず湯に入って、南瓜を食べる風習があります。冬至に食べる南瓜は、厄除けや寒い冬を乗り切るための栄養補給に効果があると言われています。

保育所ではおやつに『豆腐めし』を食べます。平田檜山地区の郷土料理で冬至の日には食べるそつです。

* レシピを紹介しています。

※青字は新作メニューです。

金

1	(午前のおやつ0.1.2歳児) 豆乳スープ・お茶
	麦入りごはん さばの煮付け 彩り和え ふかし芋 かぶのみそ汁
	中華おこわ 牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん / なめこ汁 鶏肉の梅みそ焼き あらめの煮物 ほうれん草のおかか和え 牛ごぼうおにぎり パスチャライズ牛乳	煮豆 牛乳 ごはん / しじみ汁 レバー入り焼きコロッケ 和風サラダ 揚げごぼう 茶飯おにぎり 牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん / 卵のすまし汁 魚のみぞれだれ 小松菜の和え物 里芋のみそがらめ 黒豆おにぎり 牛乳	いちごヨーグルト お茶 ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん/りんご ポン・デ・黒ごま 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん 韓国風ごはん 牛乳
11	12	13 誕生会	14	15 もちつき会
大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席漬け しめじのみそ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 白菜と春菊のごま和え あさり汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のパーニカウダ風ソース マカロニスープ りんご 黒ごまチーズスティック 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 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 里の味ごはん 牛乳	チーズ お茶 五目のり雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
18	19	20 弁当の日	21 クリスマス会	22 冬至献立
人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮浸し ひじきのマリネ 麩のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶 真珠蒸し お茶	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 ポイル野菜・野菜スープ くだもの・シャンメリー お楽しみクッキー お茶	麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 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
25	26	27	28	29
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶 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 あさりしぐれおにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん すきやき風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え りんご 五平餅 牛乳	きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し はんぺん汁 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	米粉クッキー お茶 ごはん チキンごぼう 小松菜と切干し大根のごま酢和え 煮昆布 油揚げのみそ汁 おかかおにぎり 牛乳



収穫祭を行いました

11月9日に田畑や海の恵みに感謝する収穫祭を行いました。前日には、それぞれのクラスで年齢に応じてお手伝いをしました。そして当日、秋晴れの気持ちの良い天気のもと“羽釜ご飯”“さんま焼き”“豚汁”の良い匂いが所々いっばいに広がり、こあら・ばんだ・ぞう組の子どもの「おかわり～」の声をたくさん聞くことができましたよ。

ぞう組
米をとき、人参・さつま芋を包丁で切りました。固い食材も猫の手で上手に切っていました。

うさぎ組
白菜を楽しみながらちぎりました。

りす組
しめじを1房ずつ丁寧にほぐしました。

こあら組
玉ねぎの皮をむき、こんにゃくを手先を使って小さくちぎりました。

ばんだ組
長い大根を半分に分けてからピーラーで皮をむきました。

初めての米とき
ばんだ組が、お手伝いで米とぎをしました。お米を洗うと初めは水が白いのに、何回か洗ううちに透明になっていくことに驚いたり、「何でこの固いお米が柔らかくなるんだろう？」とつぶやいたり、たくさん発見がありましたよ。



ひよこ組
さんま焼きの様子を見ました。

豆腐めし*レシピ

《材料》子ども4人分
ごはん … 400g
木綿豆腐 … 1丁程度(好みで加減)
かつお節・もみのり・葉ねぎ 適量

【かけ汁】
かつおだし … 600cc (3カップ)
しょうゆ … 30g (大さじ2弱)
みりん … 15g (大さじ1弱)
酒 … 少量

《作り方》
①かけ汁の材料を火にかける。
②棒状に切った豆腐を①に入れ、ひと煮立ちさせる。
③ごはんの上に豆腐とかけ汁をかけ、かつお節・のり・葉ねぎをのせる。
※味付けはお好みで調節してください。