

11月の給食だよ!

実りの秋になりました。鮭やきのこ、ぶどうや柿など食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てることに繋がります。保育園でもできるかぎり、毎日旬の野菜や果物を取り入れて、季節の恵みを感じられるようにしています♪
昼夜の気温差も日に日に大きくなり、冬が近づいてきています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、3食きちんと食べて、体を動かして、しっかりと睡眠を取り、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

2021年10月29日 ひまわり保育園

日付	献立 (◎は未満児)	材 料 名 (◎は午後のおやつ材料)				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 月	◎牛乳、ご飯 ぶり大根 ごぼうともやしの味噌汁 りんご	◎スパゲティ、砂糖、◎オリブ油、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、◎豚ひき肉、◎牛ひき肉、麦みそ	にんじん、りんご、もやし、だいこん、ごぼう、◎たまねぎ、こまつな、◎ピーマン、万能ねぎ、◎にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、ほんだし、◎鳥がらだし汁、◎食塩、◎こしょう	牛乳 ペペロンチーノ
2 16 火	◎牛乳、ご飯 とりの唐揚げ フレッシュサラダ 中華スープ りんご	片栗粉、マヨネーズ、米、◎マヨネーズ、◎ホットケーキ粉	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し、◎卵、◎ベーコン、◎とろけるチーズ	キャベツ、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、にんじん、◎赤ピーマン、◎ほうれんそう、◎たまねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、鳥がらだし汁、中華だしの素、◎食塩、◎こしょう、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ベーコンと野菜のケーキサレ
17 水	◎牛乳、ご飯 あじの甘辛煮 ほうれん草とベーコンのソテー 豆腐と椎茸のすまし汁 オレンジ	◎ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、◎油、米	◎牛乳、牛乳、あじ、木綿豆腐、ベーコン、バター	ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、だいこん、しめじ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、コンソメ、◎食塩、食塩、こしょう	牛乳 うどんスナック
4 18 木	◎牛乳、ロールパン クリームシチュー 五色和え りんご	じゃがいも、◎さつまいも、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、小麦粉、砂糖、すりごま、◎黒ごま、ロールパン	牛乳、◎牛乳、豚もも肉、◎卵、バター、かにかまぼこ、◎バター	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、コーン缶	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 サツマイモンブラン(4日) 焼き芋(18日)
5 金	◎牛乳 秋味ごはん 鮭フライ(タルタルソース) 大根ともやしのごま和え コンソメスープ なし	米、◎グラニュー糖、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、すりごま	◎牛乳、牛乳、さけ、◎卵、卵、油揚げ	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、なし、だいこん、にんじん、エリンギ、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	緑茶 プリン
19 金	◎牛乳、ご飯 鮭の塩焼き 酢の物 わかめとさつま芋の味噌汁 なし	◎グラニュー糖、さつまいも、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、さけ、◎卵、麦みそ	なし、だいこん、にんじん、きゅうり、生わかめ、はくさい	煮干だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	
6 20 土	◎牛乳、ご飯 親子丼 あっさり野菜スープ りんご	◎ホットケーキ粉、砂糖、◎油、◎グラニュー糖、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、◎卵	たまねぎ、にんじん、りんご、はくさい、えのきたけ、◎マーマレード、万能ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 マーマレードマフィン
8 22 月	◎牛乳、ご飯 ビーフカレー 野菜ナムル りんご	じゃがいも、◎グラニュー糖、◎焼ふ、砂糖、ごま油、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、◎バター、◎きな粉	たまねぎ、もやし、りんご、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶	カレーウ、酢、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、◎食塩	ヨーグルト きな粉ラスク
9 30 火	◎牛乳、ご飯 さばのみぞれ煮 田舎揚げと里芋の味噌汁 みかん	◎米、さといも、片栗粉、油、◎ごま、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、さば、生揚げ、麦みそ	だいこん、かぼちゃ、みかん、トマト、チンゲンサイ、◎かぶ、◎にんじん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、◎こんぶ(だし用)	煮干だし汁、かつおだし汁、◎酢、◎しょうゆ、酒、みりん、◎食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳 塩むすび 漬物
10 24 水	◎牛乳、ご飯 豚肉のオランダ焼き 冬野菜のおかか和え かき玉スープ りんご	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎こしあん(生)、スライスチーズ、うずら卵水煮、◎卵、かつお節	ほうれんそう、りんご、もやし、レタス、かぶ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、◎みりん、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳 どら焼き
11 25 木	◎牛乳、ご飯 白身魚の味噌焼き こふき芋 しめじと小松菜のすまし汁 りんご	じゃがいも、◎油、◎片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、しいら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	◎ごぼう、りんご、◎だいこん、しめじ、こまつな、えのきたけ、サニーレタス、にんじん、えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、◎しょうゆ、みりん、◎酒、◎おろしにんにく、◎おろししょうが、食塩、こしょう	牛乳 揚げごぼう フライド大根
12 金 29 月	◎牛乳、ご飯 ミートローフ レタスサラダ(和風ドレッシング) かぼちゃの味噌汁 かき	◎白玉粉、パン粉、◎砂糖、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、◎卵	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、かき、◎バナナ、◎りんご、レタス、◎パイン缶、◎もも缶、◎みかん缶、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、酢、食塩、おろしにんにく、ナツメグ	牛乳 フルーツポンチ
26 金	弁当の日	◎さつまいも、◎砂糖、◎黒ごま	◎牛乳、◎卵、◎バター			牛乳 スイートポテトパイ
13 27 土	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス 即席漬け りんご	◎砂糖、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、バター、◎ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、しめじ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、◎ピーマン、◎もも缶(液汁)、◎みかん缶(液汁)	ハヤシルウ、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 フルーツゼリー

今月の行事予定

- * 4日(木) >>> クッキング(くじら・らっこ組)
菜園で収穫したさつまいもを使ってクッキングをします♪
エフロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。
爪は短く切っておきましょう。
- * 5日(金) >>> 誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- * 18日(木) >>> 焼きいも会
- * 26日(金) >>> 写真撮影・弁当の日
弁当・水筒・箸またはスプーンを持たせて下さい。
写真撮影で食べる時間が短くなるため、子供たちがすぐに食べられるように
おにぎりにする
食べやすい大きさにする 等のご協力をお願いします。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口にする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

～子どもができるお手伝い～

おうちで 食育

子どものころから食事作りに親んでもらうには、「お手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声掛けは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。

ステップ1 食器の準備・盛り付け
・食器や箸をテーブルに並べる
・料理の盛り付けなど、付け合わせのミニトマトをお皿にのせる 等

ステップ2 野菜の下処理
・トマトのへたをとる
・キャベツやレタスをちぎる
・根菜の皮をピーラーでむく 等

ステップ3 料理の手伝い
・生卵をボウルに割り入れる
・豆腐など軟らかいものを切る
・餃子の皮で具を包む 等

絵本で食への親しみを★

家庭での「食育」といっても、年齢によっては実際に食事に関わるお手伝いをさせたいけれど難しい...調理のやり方を教えたりする時間がなかなか取れない...という方も多いと思います。
そんな時は、絵本を活用してみたいかどうでしょうか？
季節の野菜を絵本や図鑑と一緒に見たり、旬の食材が出てくる物語を読み聞かせたりすることで、子どもの食への興味は育まれます。

