

12がつのこんだてひょう

令和元年 北部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1.2歳児) 煮昆布・パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁 わかめおにぎり パスタライズ牛乳	3 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き ひじきのマリネ セロリのきんぴら 豆腐のみそ汁 茶飯おにぎり 牛乳	4 野菜クラッカー お茶 ごはん すき焼き風煮 煮豆(うずら豆) かぶの即席漬け りんご ホットケーキ 牛乳	5 豆乳スープ お茶 麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え ごぼうのカレー天ぷら きのこと汁 韓国風ごはん 牛乳	6 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 パエリア風ごはん 鶏肉のレモンだれ 野菜のバーニャカウダ風ソース コンソメスープ みかん デコレーションケーキ 牛乳
9 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん レバーのんにく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 なめこ汁 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	10 イカの一晩干し さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ きこのソテー チンゲン菜のスープ ぜんざい お茶	11 チーズ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん 黒豆おにぎり 牛乳	12 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツの和え物 わかめスープ りんご ポン・デ・きな粉 牛乳	13 みたらし団子 お茶 ごはん レバー入り焼きコロケ キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨 小松菜と豚肉のふりかけごはん 牛乳
16 ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け じじみのみそ汁 さつま芋のバースティック ホットミルクココア	17 弁当の日 ふかし芋 お茶  栄養すいとん お茶	18 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と 切干大根の和え物 神在ねぎのみそがらめ あさり汁 ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	19 クッキング りんご 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	20 クリスマス会 いりこのごまがらめ 牛乳 ミートソースペンネ・エビピラフ ローストチキン 鮭のカレー竜田 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 お茶
23 冬至献立 ブルーベリーヨーグルト お茶 炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁 豆腐めし お茶	24 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ 里芋の磯辺揚げ みかん じゃこと春菊のチャーハン お茶	25 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ パプリカのツナ和え かぶのスープ 抹茶のヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	26 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん おでん ほうれん草の和え物 りんご 真珠蒸し 牛乳	27 煮豆(金時豆) 牛乳 カレーうどん れんこんきんぴら さつま芋の甘煮 あたご梨 あさりしぐれおにぎり 牛乳

今月の目標 冬の食材を知ろう



寒くなり、テラスに干した柿がだんだんと小さくなってきました。今後は、イカや畑で育てた大根を干す予定です。

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。冬野菜が体を温めることなどを伝えながら、心も温まる食事を作りたいと思います。

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、何を食べていますか?

しっかりと朝ごはんを食べると体温が上昇し、身体が目覚め、排便しやすくなります。しかし、菓子パン・シリアルだけの一品の朝食ではバランスが悪く、体の中で上手く働くことが出来ません。一度、毎日食べている朝ごはんを見直してみませんか。

かもめまつり当日から12月の中頃まで「あっぱれ!朝ごはん」の掲示していますので、ぜひご覧ください。

伊勢えびだ!



「伊勢の親戚から送られてきたので、見せてあげてください。」と保護者の方が生きた伊勢えびを持って来てくださいました。

子どもたちは「深い所にいるんだよ」「何を食べる?」「えびしゃん」と、関心を持ち毎日見ていましたが、4日目の朝に登所すると動かなくなっていました。

「大切な命に感謝をして食べよう」と話し、「塩焼き」にしてもめ組がいただきました。濃い赤紫から真っ赤に変わった伊勢えびを食べながら、「色が変わった」「足には身があるのか?」など子どもたちは伊勢えびの話題でもちきりでした。



だしの飲みくらべをしました

11月24日は語呂合わせから「いい日本食の日」でした。保育所では22日に、だしの飲みくらべをしたり、かつお節を削ったりするところを見ました。

昆布だけのだしを飲むと、「お湯の味がする」と言っていました。その中にかつお節を入れて飲むと「かつお節の匂いがする。美味くなった。」と、味や香りの違いを知ることができました。

夕方、保護者の方にもだしの飲み比べをしてもらい、「ほっこりするね」と感想をいただきました。だしの良い匂いが一日中、保育所の中に広がっていました。

