



11がつのこんだてひょう



令和2年 北部保育所

月	火	水	木	金
2 修了児との交流会 (午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 五目うどん かき揚げ 白菜と春菊のおかか和え ブロッコリーのカレーマヨ炒め みかん カルシウムたっぷりかりんとう パステライズ牛乳	3 文化の日 	4 黒ごませんべい 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁・柿 わかめおにぎり 牛乳	5 屋外クッキング きな粉豆 牛乳 ごはん 焼きさんま ほうれん草の和え物 ☆ れんこんごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	6 煮昆布 牛乳 麦ごはん 里芋の肉みそグラタン 柿ドレッシングのサラダ きのこのソテー そうめん汁 ポン・デ・抹茶 ミックスジュース
9 マカロニきな粉 パステライズ牛乳 ごはん 元気レバー ピクルス かぼちゃの煮物 なめこ汁 里の味ごはん パステライズ牛乳	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の煮つけ 高野豆腐の揚げ煮 小松菜と切干大根の和え物 油揚げのみそ汁 芋つけ団子 お茶	11 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 湯豆腐 かぶのみそ汁・柿 中華おこわ 牛乳	12 クッキング 大根のおかか和え 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華サラダ 納豆和え チンゲン菜のスープ パエリア風ごはん 牛乳	13 ひもおとし会・誕生会 かりんとう 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・りんご 梨のチーズケーキ お茶
16 ココアクッキー お茶 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 昆布ごはん パステライズ牛乳	17 弁当の日 豆乳スープ お茶  りんごパン 牛乳	18 さつまいものオレンジ煮 牛乳 親子丼 ごぼうサラダ 大根のから揚げ ブロッコリーの磯香和え きのこの炊き込みごはん 牛乳	19 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 ごはん 魚の照り焼き ☆ 納豆春巻き キャベツの和え物 しめじのみそ汁 ココアクッキー 牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 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 かぼちゃのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳
23 勤労感謝の日  ☆青字は、 新メニューです。	24 チーズ お茶 ごはん 厚焼き卵 小松菜のおかか和え 長芋のフライドポテト 豆腐のみそ汁 ヨーグルトスコーン パステライズ牛乳	25 麩の青のりスナック 牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁・りんご 黒米おにぎり 牛乳	26 煮豆 牛乳 ごはん ☆ 鶏肉の柿ジャム焼き ブロッコリーのサラダ ごぼうの揚げ煮 コンソメスープ・ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	27 野菜クラッカー 牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 大豆の煮物 もやしのごま酢和え あさり汁 スイートポテト 牛乳

30
麩の黒糖がらめ
パステライズ牛乳
ごはん
豚肉のしょうが焼き
白和え
ポイル野菜のごまドレッシングかけ
しじみのみそ汁
炒り玄米おにぎり・かりんとう
パステライズ牛乳



今月の目標 食べ物の働きを知ろう

お手伝いや給食・おやつの時間に、実物を見せながら旬の食材を知らせています。すると、子どもたちは、給食の中のどこにその食材が使われているのか探して“食べてみよう”とする姿が見られます。

今月からは、給食の献立の中に、3つのグループの食材がそろっていることを伝えながら、かもめ組の子どもたちがグループ分けに挑戦していきます。

もも組では、絵本を読んだり、食育かるたをしたりしながら食材について伝えていきたいと思います。

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



お月見団子



えのきは、長いよ。
しめじは、ぼうし
が取れちゃった。

どうしたら、ち
ぎれずに、分けら
れるかなー？

きのこの房分け



お水を入れたら丸く
なったね。もう食べら
れる？

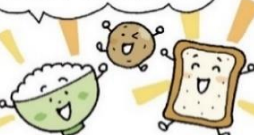


見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での
働き別にわけたグループなの

