



12がつのこんだてひょう



青字は新メニューです。

令和2年 北部保育所

月	火	水	木	金	
冬至 (21日) 一日のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。保育所でも、21日を冬至献立にしています。午後おやつには、平田地域の郷土料理である『豆腐めし』を食べます。 	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・お茶 ごはん 魚のさくさく揚げ ひじきのマリネ セロリのきんぴら なめこ汁 茶飯おにぎり 牛乳	2 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	3 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 えのきのすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	4 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶  雑炊 お茶	
	7 麩の青のリスナック 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 牛ごぼうおにぎり パスチャライズ牛乳	8 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ 風ソース ジュリエンヌスープ りんご デコレーションケーキ 牛乳	9 イカの一晩干し ふかし芋 牛乳 ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ みかん ぜんざい お茶	10 クッキング ミルクスープ お茶 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け あさりのみそ汁 ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	11 野菜クラッカー お茶 ごはん 厚揚げの中華煮 ふろふき大根 キャベツの和え物 わかめスープ 焼き芋 牛乳
	14 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 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 しじみ汁 ポン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	15 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 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	16 みたらし団子 お茶 ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席漬け 里芋のごまみそかけ りんご ホットケーキ 牛乳	18 一日保育士 もっちもちおから 牛乳 ごはん 蒸し魚のみぞれだれ れんこんの焼き浸し 小松菜の和え物 白菜のみそ汁 りんご 黒糖蒸しパン 牛乳
21 冬至献立 ブルーベリーヨーグルト お茶 炊き込みごはん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁  豆腐めし お茶	22 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草と油揚げの和え物 焼きさつま芋 冬野菜のシチュー みかん いかの炊き込みおにぎり お茶	23 クリスマス会 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・えびフライ ボイル野菜 コンソメスープ くだもの シャンメリー  お楽しみクッキー お茶	24 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ ほうれん草の和え物 真珠蒸し 牛乳	25 粉ふき芋 牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ ブロッコリーのツナ和え かぶのスープ 抹茶のヨーグルトスコーン 牛乳	
28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	29 煮豆 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	 『いい日本食』の語呂合わせで、11月24日は『和食の日』でした。  給食で使用している煮干し昆布だしと、市販の顆粒だしの飲み比べをし、さらにみそを加えて飲み比べをしました。「魚の味がする」「どれもおいしい」「煮干しが入った方がおいしい」など、  飲むたびに様々な反応がありました。煮干しやかťお節からだしを取ると味わい深くなり、ごはんを中心とした食事の味を引き立てます。この日の給食のみそ汁も、全員  がしっかり味わって飲んでいましたよ。			

今月の目標

冬の食材を知ろう

冬の食材には、身体を温める働きがあり、免疫力を高めて、病気に負けない身体を作ってくれます。お手伝いをしたり、収穫した大根で切干大根を作るなど、冬の食材に触れていきたいと思います。

ごはんをしっかり食べよう

11月21日の保護者研修会では、『食べることは生きること』と題して、杉原幸江氏の講演がありました。朝食の主食を『ごはん』にすると、自然と和食の献立になり、腹持ちが良いため集中力が増して、毎日元気で活動できることや、アトピーや便秘が改善され、病気にかかっても回復が早く疲れにくい身体になることをお話しされました。

お米は国産100%、食品添加物もありません。一番成長する乳幼児期に、安全な食べ物を食べて、丈夫な身体を作りたいですね。

『かもめまつり』でも、ごはんの良さについて展示をしますので、ご覧ください。



『食べ物の働き』って？

かもめ組では、その日の給食に使われている食材を赤（体をつくるもとになる）、黄（熱や力のもとになる）、緑（体の調子を整える）のグループに色分けしてから給食を食べています。色だけでなく、今では働きを教えてくれる子もいますよ。

もも組では、食育かるたをしました。食べ物についての読み札を読むと、楽しそうに絵を探していました。食べ物に興味を持って、なんでも食べられるようにしていきたいです。

