



12 がつ の こんだて ひょう



平成29年 北部保育所



今年は里芋
を畑に植えました。

茎の根には、
芋がたくさんつ
いていましたよ。



今月の目標
冬の味覚を楽しもう

先月は、大根や大根菜、さつまいも、里芋を収穫し、汁の中に入れたり、焼き芋会をして楽しみました。今月も、各クラスに旬の食材を選び、見たり触れたりしながら話をしたいと思います。
冬野菜（かぶ・ブロッコリー・れんこん・里芋・ほうれん草・白菜など）は免疫力を高め、病気になりにくい体を作ってくれます。冬の味覚を楽しみ、病気に負けない体を作りましょう！

金

1 弁当の日

チーズ
お茶



栄養すいとん
お茶

月	火	水	木	
4	5	6 ふれあいデー	7	8
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 春菊のみそ汁	ボイル野菜 牛乳 ごはん かつおの五目揚げ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	みたらし団子 お茶 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨	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 きのこ汁	野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆（金時豆） かぶの即席づけ りんご
さつまいものバタースティック ホットミルクココア	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり お茶	パエリア風ごはん 牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン お茶
11	12 誕生会	13	14	15
麩の青のりスナック 牛乳 ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	かりかりいりこ パスタライズ牛乳 洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	大根のおかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	煮豆 お茶 ごはん 鮭の衣焼き キャベツの煮物 豆乳入り具だくさん汁
ぜんざい お茶	デコレーションケーキ パスタライズ牛乳	牛しぐれおにぎり お茶	ひじき入り炊き込みおにぎり お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳
18	19	20	21 クリスマス会	22 冬至献立
ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切り干し 大根のごま酢和え あさり汁	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 みかん	ふかし芋 牛乳 三色どんぶり 春菊のごま和え 厚揚げのみそ汁 りんご	かりかりいりこ 牛乳 鮭ピラフ・肉みそスパゲティ エビのチリソースがらめ ローストチキン・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	ぱりぱりせんべい 牛乳 炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨
ポン・デ・キナコ パスタライズ牛乳	茶飯おにぎり お茶	五平餅 牛乳		豆腐めし お茶
25	26	27	28	29 クッキング
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 はんぺん汁	甘煮芋 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん	蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん かれのいのから揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 あたご梨	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 キャベツとえのきの和え物 わかめスープ	チーズ お茶 煮込みうどん ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし みかん
抹茶のヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	真珠蒸し 牛乳	小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳

11/13 ぎょうざ作り

ぎょうざには、匂いの強い食材（にら・にんにく・しょうが）が入っているので、匂うと「臭い。嫌いな匂いだ。」と顔をそむける子がいました。しかし、自分でひだを作り、ホットプレートで焼くと香ばしい匂いがひろがり、みんなの好きな香りに変化し、あっという間になくなってしまいました。自分で作ることから、苦手な物も食べてみようと思うのですね。



11/21 ミックスジュース作り



おやつで飲むミックスジュースを、お部屋で作りました。
バナナやりんごを入れ、ミキサーで回すところをじっと見つめている子どもたち。出来上がると「甘くておいしい。」とおかわりをしていました。普段は、牛乳が苦手な子どももごくごく飲んでいましたよ。「砂糖が入っていないのに甘かったね。」とりんごや、バナナの甘さにびっくりしていました。

冬至献立



冬至は一年で最も昼が短い日です。冬至には、南瓜をはじめ、おかゆやこんにやくを食べる習慣があります。夏に収穫し保存された南瓜には、カロテンやビタミンが多く含まれており、栄養価の良い食材です。保育所では、冬至献立として、「ぶりのゆずみそ焼き」と「南瓜の煮物」を給食で、平田に昔から伝わる郷土料理の「豆腐めし」をおやつで食べ、みんなの健康を願います。



米とぎでのひとこま



寒くなってきたある日、「先生、指先だけ入ると水は冷たくないよ。手を全部入れたら冷たいよ。」と教えてくれました。確かに指先だけではあまり冷たさを感じませんでした。「毎日、うちの人は冷たたくも洗ってくれてるんだね。うちでもお手伝いしてね。」と話をしました。