



12がつのこんだてひょう



令和4年 北部保育所

月	火	水	木	金
※ ♪青字は新作メニューです。	今年も残すところあと1か月となり、そろそろ本格的な寒さがやってきそうですね。 冬が旬の野菜には甘みがあり、体を温め免疫力を高めてくれる効果があるので、風邪の予防に適しています。今月は、どの野菜が旬の食材か見たり、触ったりしながら伝えていきます。色々な野菜を食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう！		1 (午前のおやつ0.1.2歳児) みたらし団子・お茶 ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け あさりしぐれおにぎり 牛乳	2 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し ふかし芋 五目汁・みかん 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
	5 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 なめこ汁・みかん 牛ごぼうおにぎり パスチャライズ牛乳	6 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳	7 誕生会 チーズ お茶 	8 クッキング りんご お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
	12 きな粉かぼちゃ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁 刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳	13 ミルクスープ お茶 カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨 韓国風ごはん 牛乳	14 イカの一晩干し さつま芋のオレンジ煮 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 しめじのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	15 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚のみぞれだれ ほうれん草の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 黒豆おにぎり 牛乳
	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の昆布和え 冬野菜のシチュー おかかおにぎり お茶	21 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツの煮浸し 春雨スープ あたご梨 きな粉団子 牛乳	22 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずポン酢和え 白菜のみそ汁 みかん 豆腐めし お茶
26 麩の黒糖がらめ 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・りんご しそおにぎり パスチャライズ牛乳	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーとさつま芋の和え物 きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ 中華おこわ 牛乳	28 煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 神在ねぎのみそがらめ マカロニスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ・牛乳	29 煮豆 牛乳 麦入りごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し かぶのみそ汁・あたご梨 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	もも組 おてつだい とてもじょうずです！



11月24日は『和食の日』 いろいろな『だし』の 味見をしたよ！

『だし』についての話をしました。
保育所では『だし』をとって汁や煮物
を作っていることや、『だし』をとる
食材は昆布・いりこ・花かつお・干し椎茸などがある
ことを話しました。そして『煮干し昆布だし』『かつ
おだし』の味見をしました。「おいしくない」「さか
なの味がする」など顔をしかめる子もいましたが、
「給食の汁や煮物に使うよ。」と伝えました。給食の
時に、『だし』が入っ
ていることを伝えると、
「おいしいよ！」「味
が違った」と味の変化
に驚いていました。



スイート ポテト (クッキング)



11月25日に、保育所で収穫し
たさつま芋を使って、スイートポ
テトを作りました。

黒く変色していく芋があった
ので、調べると【あく】が多いと
変色することがわかり、子ども
たちとしっかりと水につけ【あく】
を抜きながらクッキングをしまし
た。

「スイートポテトが焼けてる
よ。」と話をすると、起きにくか
った子ども目を輝かせて午後のお
やつ準備をしていましたよ。