

11月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
2	月	鮭のマヨみそ焼き,おから炒め,すまし汁,りんご	麦ごはん	レバーの甘煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
4	水	肉うどん,南瓜とささみの和え物,ふりかけ,柿	麦ごはん	エビの天ぷら	バナナ	いりこ	おむすび(のり)
5	木	春巻き,ひじきサラダ,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	いりこ	ミルク スイートポテト
6	金	ハヤシライス,高野豆腐の卵とじ,オレンジ	麦ごはん	肉団子	牛乳,パン	いりこ	ケーキ
7	土	ピピン丼,豆腐サラダ,南瓜の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい
9	月	マカロニグラタン,かんころ煮しめ,豆腐の味噌汁,柿	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(やさい)
10	火	☆鶏肉のマーマレード煮,白菜とハムのサラダ チンゲン菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	大根の煮物	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 スイートポテト
11	水	☆あんかけ焼きそば,ごぼうサラダ,麩の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	おむすび(さけ)
12	木	さつまいもの天ぷら,ひじき炒め,大根の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	エビのケチャップ煮	いりこ	いりこ	ミルク ハムチーズサンド
13	金	おろしハンバーグ,旨煮,厚揚げの味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳,パン	いりこ	ジュース たまごドーナツ
14	土	具うどん,大根サラダ,ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(ゆかり)
16	月	☆れんこんつくねの照り焼き,中華サラダ,豆腐の味噌汁,柿	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(たかな)
17	火	魚のベーコン蒸し,冬瓜のそぼろ煮,豚汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	ジュース ビスケット	いりこ	ミルク ココア蒸しパン
18	水	ミートスパゲティ,ツナサラダ,かぼちゃの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび(おかか)
19	木	☆揚げ出し豆腐,八宝菜,もやしの味噌汁,りんご	麦ごはん	エビのマヨネーズ 和え	いりこ	いりこ	牛乳 マフィン
20	金	すき焼き風煮,カリコリサラダ大根の味噌汁,バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	牛乳,パン	いりこ	ジュース 大学芋
21	土	丸天うどん,ポテトサラダ,味付け海苔	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(ゴマ塩)
24	火	鶏のとろろま煮,おからサラダにらの味噌汁,柿	麦ごはん	野菜ピーズ	ジュース,チーズ	いりこ	牛乳 カリコ揚げ
25	水	ちゃんぽん,三色和え,チーズ納豆,りんご	麦ごはん	南瓜の煮物	ヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび(ごぼう)
26	木	☆竹輪のカレー揚げ,中華炒め,すまし汁,ゼリー	混ぜご飯		いりこ	いりこ	ミルク ジャムサンド
27	金	🍱 お弁当の日			牛乳,パン	いりこ	ジュース 肉まん
28	土	鮭の塩焼き,肉じゃが,チンゲン菜の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(うめ)
30	月	キャベツのキッシュ,大豆サラダ,シチュー,ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	いりこ	おむすび (枝豆ひじき)

給食だより

鮭のホイル蒸しの中に...



先月、「絵本から飛びだす給食」をテーマに、「きんぎょがにげた」の絵本を用いて食育を行いました。

金魚鉢から一匹の金魚が逃げ出し、見つけては逃げ、見つけては逃げの繰り返し。今度はどこに逃げるのか？とワクワクする絵本です。

お話では最後に金魚鉢に戻ってくるのですが、保育園では給食に飛び込ませてみました。にんじんを魚の形にくり抜きホイル蒸しの中に隠してみると、子どもたちは大喜び！！未満児さんはにんじん金魚を指さし「わあ！」「おった！」と。以上児さんは「金魚の入っとる！」「おいんども！」という会話や「おめめのついとらん！」などリアルさを求めた子どももいました。

子どもたちの反応には考えさせられることがたくさんあります！これからも楽しい食育を発信できたらと思います。

新米のおいしい季節になりました！

炊きたての新米は香りも味も格別です。良く噛むことでより一層お米の甘みや旨味を味わうことができます。新米は水分を多く含むため、いつもより水分を減らして炊くことをお勧めします。季節のお野菜と炊きたての新米で旬を味わいましょう。



☆マークは新メニューです！お楽しみに！