

11月献立



2015年度11月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
ごはん 厚揚げのマヨ梅焼き 昆布の煮物 青菜のごま和え コーンスープ 2	文化の日  3	ごはん 焼き豆腐の肉みそがけ ビーフンサラダ すまし汁 4	ごはん さんまのかば焼き 里芋の煮物 柿なま酢 味噌汁 5	お弁当の日  6	そぼろごはん 味噌汁 7
梅あらめおにぎり・するめ・お茶		きな粉団子・いりこ・牛乳	芋と小豆のおにぎり・昆布・お茶	芋あんお焼き・するめ・お茶	ベーグル・果物・お茶
ごはん 豚肉とさつま芋の 甘酢炒め 糸こんにゃくの炒め物 切り干しハリハリ すまし汁 9	ごはん 里芋コロッケ 人参の煮物 ニラともやしのナムル 味噌汁 10	ごはん 高野の中華炒め ごぼうサラダ 中華風スープ 11	ごはん 魚のパン粉焼き あらめ煮 大豆サラダ 味噌汁 12	里芋ごはん ミニがんも煮 青菜のごま和え 味噌汁 13	鮭と青菜のごはん 味噌汁 14
マカロニきな粉・昆布・牛乳	さつま芋と黒ごまのケーキ するめ・お茶	切り干しおにぎり・いりこ・お茶	みたらし団子・昆布・牛乳	さつま芋おはぎ・するめ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 卵の花の炒り煮 青菜ときこの のり和え 味噌汁 16	炊き込みごはん 高野と大豆の煮物 さつま芋サラダ すまし汁 17	ごはん イカと里芋の煮物 切り干し中華サラダ のっぺい汁 18	ごはん 豆腐の五目焼き 里芋の味噌和え 蒸しブロッコリー すまし汁 19	ごはん 牛肉とごぼうの炒め物 納豆サラダ 味噌汁 20	パン みかん (バザー準備のため簡単に させていただきます) 21
さつま芋団子・いりこ・牛乳	おかかおにぎり・昆布・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	梅のり巻き・いりこ・お茶	りんごケーキ・昆布・お茶	ふかし芋・お茶
勤労感謝の日  23	雑穀ごはん 麻婆豆腐 もやしとえのきサラダ すまし汁 24	ごはん 厚揚げステーキ 大根の味噌煮 ブロッコリーの 五目サラダ すまし汁 25	ごはん 魚の竜田揚げ風 切り干し大根の煮物 青菜のおひたし 味噌汁 26	ごはん 高野の五目煮 大根サラダ さつま芋スープ 27	梅じゃこごはん 豚汁 28
	里芋団子・いりこ・牛乳	ほうれん草ケーキ・昆布・お茶	スイートポテト・するめ・牛乳	ごはんお焼き・いりこ・お茶	小丸パン・果物・お茶
ごはん 焼き魚 刻み昆布煮 蒸しブロッコリー 味噌汁 30					
さつま芋ののり塩和え・するめ お茶					

子どもの食べる意欲を育てよう!

過ごしやすい季節になり、子どもたちも食欲が出てきています。最近はいつでも何でも食べるものがあり、なかなか「お腹すいた! 食べたい!」という意欲が出にく時代です。子どもの食べる意欲を育てていけるようになるにはどうしたらいいでしょう。

- ①食事は1日3回+1回のおやつ
時間を決めて、ダラダラおやつはやめましょう
- ②手作りの食事の良さを生かして
作っている匂いや様子を見る
- ③加工品は控えめに
加工品は味が濃く、旨味調味料などの食品添加物が入っているので、野菜などの素材の味が分かりにくくなります
- ④食べすぎに注意
栄養があるからといって食べすぎはやめましょう
- ⑤体を動かしてたくさん遊びましょう
たくさん体を動かすと、お腹もすいてきます
- ⑥一緒に作ってみましょう
自分で作ったものはいつもよりおいしく感じられます



～みそが出来ました!～

去年の12月にぞう組さんが作った味噌が出来ました。運動会の合宿の時に開け、味噌汁に入れたり、ごはんにのせたりして食べましたよ。
すっかり味噌の存在を忘れていたぞう組さんでしたが、味噌ダルを見せると、『味噌だ〜!!』と大興奮。
外側の袋を外していると、「なんかいい匂いがするね」とみんな鼻をヒクヒクさせていました。ふたを開けると、上にたまった汁を見て、「しょうゆがあるよ!」と興味津々(味噌の上にたまり醤油ができます)。
カビが生えないように最後にのせた塩をのせましたが、「最後にばい菌が入らないようにのせたやつなんですか?」と聞くと、味噌の汁で茶色くなった塩を見ながら、「砂糖??」と、毎年必ず子ども達からかえてくる返答でした(笑)味見をするやいなや、『おかわり〜!!』とみんなが次々手を出して、自分たちが作った味噌はおいしくできていたようです。そして次はきりん組さんが12月に味噌を作る予定です。
これからぞう組さんの作った味噌を給食に出していきます。3月にあるぞう組の公開給食では保護者の皆さんにも食べて頂くので、ぜひ参加してください。

