

11月の食事だよ!



社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R5.11.1

紅葉がきれいな季節になり秋本番ですね。献立にはきのこや根菜などを取り入れたメニューがたくさんあります。みんなで「食欲の秋」を楽しみたいと思います。

月津こども園の味噌が出来上がりました!

★昨年度さく組(現ひまわり組)さんが味噌作りに挑戦しました。そして待つこと約半年、ついに完成です!とってもきれいな色のたくさんの味噌ができて、子ども達は出来上がった味噌に興味津々です。何に入れるかみんなで考え中です。



いろいろなだし汁を飲んでみたよ

★ひまわり組の子ども達が昆布・鰹節・煮干し・干しいたけのだし汁を飲み、だしについて栄養士から話を聞きました。その後、調味料が加わるとだし汁が変身しているいろいろな味になることを自分達で作って体験しました。



♥4つのだし汁を飲んだ後2チームに分かれ「すまし汁」と「味噌汁」を作りました。いろいろな素材の味を知りそして味が変化することに子ども達は驚いていました。最後はだしをとった昆布や煮干しなどを使って佃煮にして食べました!

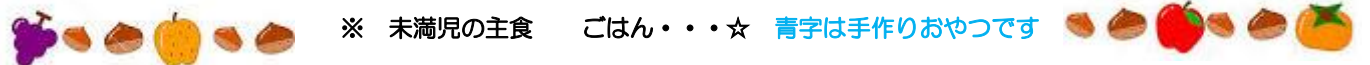
★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.7g	1.5未滿
3~5歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6未滿
11月平均栄養量				
1~2歳児	456kcal	17.2g	13.7g	1.4g
3~5歳児	500kcal	19.3g	15.4g	1.6g



11月のこんだて

日	曜	AMおやつ(未満児)	献立	名	PMおやつ(以上児)	PMおやつ(未満児)	離乳食名
1	水	バナナ ヨーグルト	マーボー丼 ごま酢あえ トマト	☆	お茶 せんべい		マーボー豆腐 トマト煮 すまし汁
2	木	ショア	大麦入りチキンナゲット わかめスープ キャベツサラダ	☆	ミルク ビスケット		そぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
4	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ		お茶 せんべい		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
6	月	お茶 チーズ	魚フライタルタルソース 豆腐スープ	☆	ミルク せんべい		煮奴 きゅうりあん すまし汁
7	火	お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	☆	お茶 きなこトースト		大根のそぼろ煮 トマト 味噌汁
8	水	野菜ジュース	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	☆	牛乳 せんべい		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
9	木	牛乳 みかん	さつま芋ポタージュ ちりじゃこサラダ ポイルウイナー	☆	ミルク クラッカー		さつま芋甘煮 きゅうりあん すまし汁
10	金	お茶 ポーロ	きのこそぼろ丼 キャベツナムル みかん	☆	ミルク せんべい		そぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
11	土	お茶 せんべい	チャーハン 野菜スープ		お茶 ビスケット		味噌雑炊 野菜の旨煮
13	月	お茶 ウエハース	筑前煮 ハンサンスー トマト	☆	お茶 味噌おにぎり		トマト煮 野菜の旨煮 すまし汁
14	火	バナナ ヨーグルト	魚の照り焼き 切干大根のごま酢あえ 味噌汁	☆	ミルク クッキー	せんべい	煮魚 大根の旨煮 味噌汁
15	水	お茶 ポーロ	鶏肉のソテー ドレッシングサラダ 大根スープ	☆	牛乳 せんべい		そぼろ煮 スティック野菜 すまし汁
16	木	ヨーグルトあえ	江戸っ子煮 水菜のお浸し バナナ	☆	ミルク クラッカー		肉じゃが 野菜あん 味噌汁
17	金	牛乳 みかん	白味噌ポトフ スパサラダ トマト	☆	お茶 麩ラスク		そぼろ煮 きゅうりあん トマトスープ
18	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ		お茶 ビスケット		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
20	月	お茶 せんべい	魚のカレー焼き マカロニサラダ ココロスープ	☆	ミルク ビスケット		魚の野菜あん 大根の旨煮 すまし汁
21	火	ショア	豚肉のしょうが焼き みかん 豚汁	☆	牛乳 せんべい		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
22	水	お茶 ウエハース	きのこたっぷりランチきのこ		お茶 きつね味噌汁		野菜の旨煮 そぼろ煮 すまし汁
24	金	バナナ ヨーグルト	豚肉とれんこんの炒め物 味噌汁 キャベツのごま味噌あえ	☆	ミルク クラッカー		キャベツのそぼろ煮 野菜あん すまし汁
25	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ		お茶 せんべい		味噌雑炊 スティック野菜
27	月	お茶 せんべい	おでん 鶏味噌 みかん ブロッコリーサラダ	☆	ミルク せんべい		ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
28	火	牛乳 バナナ	魚の立田揚げ 切干サラダ 根菜味噌汁	☆	お茶 スイートポテトパイ		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
29	水	牛乳 みかん	タンドリーチキン 和風サラダ コーンスープ	☆	牛乳 クッキー	せんべい	そぼろ煮 きゅうりあん すまし汁
30	木	お茶 せんべい	さつまカレー ひじきサラダ トマト	☆	手作りプリン		さつま芋の甘煮 ひじき煮 味噌汁



※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです