

11月の食事だより

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



R711.1

木々の葉も色づき、秋が深まってきました。朝晩の寒さが増し、風邪をひきやすい季節です。実りの秋の食材はビタミンCが多く含まれ、体を温めてくれます。今月の献立は、さつまいもやにんじん・れんこんなどを多く取り入れています。たくさん味わって、栄養をつけましょう。

ほっかほかへの焼きいも～

楽しく「食」べよう 「食」材に触れよう
「食」材を意識しよう 「食」文化を知ろう

【芋ほりをしたさつまいもで】5月に子どもたちで植えたさつまいもの苗が収穫の時期を迎え、焼きいも会をしました。じっくり焼いたあま~い焼いも。焼きたてをお味見して…午後のおやつの時間に味わいました。



【五感を使って】園庭の木の枝や落ち葉を子どもたちと集めて、焚火にしました。落ち葉焚き…近頃はなかなか見られない秋の光景です。3歳以上児の子どもたちは、煙を「くさ~い」「あつい」と言いながらもアルミホイルと濡れ新聞紙にくるんださつまいもを、焚火の中へ投げ入れていました。さつまいもについていた土の感触・焚火の熱・さつまいもの焼ける香り…見て触れて味わって…と、秋の味覚を楽しみました。自分たちで育てて協力して作った焼きいもは、特別な味がしたことでしょう。どの子も「もっとたべたい！」と大喜びの、心とお腹が満たされた大満足の焼きいも会でした。

★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	11.0~16.0g	1.5g未満
3~5歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6g未満

11月平均栄養量

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	512kcal	20.1g	14.9g	1.6g
3~5歳児	573kcal	23.2g	17.0g	1.7g



日	曜	AMおやつ (未満児)	献 立 名	PMおやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
1	土	お茶 せんべい	炊き込みごはん にゅうめん汁	お茶 ビスケット	鶏雑炊 すまし汁
4	火	お茶 せんべい	春雨チャップ チェ オレンジ 卵とわかめのスープ	☆ ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 わかめスープ
5	水	お茶 バナナ	鶏のカレー焼き ちりじゅこサラダ きのことマカロニのチャウダー	☆ ミルク せんべい	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
6	木	お茶 みかん	魚の立田揚げ 柿なます 豚汁	☆ 牛乳 いちょうかん	魚のおろし煮 きゅうりあんかけ 味噌汁
7	金	ジョア	ポトフ きのこ入りスパゲッティ チーズ	☆ ミルク バナナ ウエハース(以)	キャベツのそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 野菜スープ
8	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁
10	月	ヨーグルト	鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	☆ 牛乳 ふかしいも	小松菜のそぼろあんかけ 大根の旨煮 味噌汁
11	火	お茶 みかん	魚の香り焼き にんじんと卵のサラダ 小松菜のスープ	☆ ミルク ビスケット	魚の野菜あんかけ スティック野菜 小松菜のスープ
12	水	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん さつまいものかき揚げ(未) 岩石揚げ(以) みかん ちゃんこ汁	☆ ミルクココア せんべい	ひじきとそぼろのあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
13	木	牛乳 ボーロ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	☆ ミルク メープルマフィン	肉じゃが きゅうりあんかけ 野菜スープ
14	金	お茶 ビスケット	絵本ランチ		牛乳 バムとケロのドーナツ
15	土	お茶 せんべい	ゆかりごはん さつま汁	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 さつま汁
17	月	牛乳 ウエハース	豚肉とれんこん中華炒め みかん(未) 金時煮豆(以) コーンかきたまスープ	☆ フルーツポンチ ウエハース(以)	そぼろあんかけ 煮奴 すまし汁
18	火	お茶 チーズ	さつまカレー ツナサラダ オレンジ	☆ ミルク せんべい	さつまいものそぼろ煮 スティック野菜 キャベツスープ
19	水	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ みかん	☆ ミルクココア ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
20	木	お茶 ビスケット	魚の塩麹焼き キャベツのゴマネーズあえ さつま汁	☆ ミルク せんべい	煮魚 キャベツのあんかけ さつま汁
21	金	お茶 みかん	大豆ハンバーグ ボイルブロッコリー 大根とわかめのスープ	☆ 牛乳 にんじんフォカッチャ	大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 豆腐スープ
22	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 中華スープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 わかめスープ
25	火	お茶 みかん	ポークチャップ ひじきサラダ さつまいもと青菜のクリーム煮	☆ ミルク せんべい	ひじきとそぼろのあんかけ さつまいもの甘煮 青菜スープ
26	水	牛乳 バナナ	チキンフライタルタルソース みかん 味噌汁	☆ お茶 梅としらすのおにぎり	大根のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
27	木	お茶 ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 のっつい汁	☆ 牛乳 チーズキャロット蒸しパン	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 すまし汁
28	金	ジョア	シユーマイ 小松菜のナムル 中華風五目スープ	☆ ミルク ビスケット	小松菜のそぼろあんかけ 大根の旨煮 白菜スープ
29	土	♪ 発表会 ♪			

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

月津こども園の味噌ができ上がりました！

昨年度きく組（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…ついに完成しました！完成した味噌は、今月より給食の味噌汁に使用します。大豆・米麹・塩で作った体にやさしく美味しい味噌です。子どもたちに味の感想を聞いてみてくださいね。

