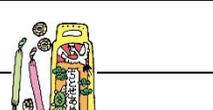
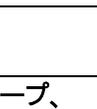




11月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食のおやつ
1	火	スキム ミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚のコーンフレーク焼き、きゅうりとちくわの酢の物、すまし汁	スティックメロンパン 牛乳	スティックパン
2	水		煮込みパスタ	ベーコンと玉葱のパスタ、フライドポテト、ブロッコリー、スープ	パンプキンケーキ、牛乳	かぼちゃ ホットケーキ
3	木			＜ 文化の日 ＞		
4	金	スキム ミルク	ミニハンバーグ	押麦御飯、チーズ入り揚げ餃子、チョレギサラダ、味噌汁	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	乳児用菓子
5	土		野菜おじや	ふりかけ御飯、ミートボール、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
7	月	スキム ミルク	レバー入りポテト	ナン、レバー入りキーマカレー、コールスローサラダ、スープ	焼きおにぎり、牛乳	蒸しパン
8	火		煮込みうどん	すき焼き風うどん、エビシウマイ、ヨーグルト	クロックムッシュ、牛乳	スティックパン
9	水		さつま芋の煮物	さつま芋御飯、厚揚げの煮物、白菜と肉団子のスープ、スティックチーズ	パナナチョコチップ スコーン、牛乳	パナナ ホットケーキ
10	木		魚の味噌焼き	白飯、魚の胡麻味噌焼き、春雨と卵の炒め物、すまし汁、柿 	ホットケーキ、牛乳	野菜おやき
11	金		野菜おじや	カニチャーハン、ホイコーロー、味噌汁 	菓子、牛乳	乳児用菓子
12	土			＜ 保育発表会 ＞ 		
14	月	スキム ミルク	野菜おじや	お赤飯、鶏ささみチーズフライ、五目きんぴら、豚汁 	さつま芋のブラウニー 牛乳	蒸しさつま芋
15	火		野菜のコンソメ煮	【カムカムデー】 エビピラフ、豚肉の味噌炒め、スープ、味付小魚 	チーズ蒸しパン、牛乳	乳児用菓子
16	水		挽肉の卵とじ	とりひき親子丼、ちくわ揚げ、すまし汁、乳酸菌飲料	クリームブッセ、牛乳	乳児用菓子
17	木		煮込みパスタ	かぼちゃのクリームスパゲッティー、わかめサラダ、スープ、 洋梨のコンポート	黒糖ラスク、牛乳	スティックパン
18	金		魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のおろし煮、マセドアンサラダ、味噌汁	ヨーグルトムース、麦茶	パナナ入り ヨーグルト
19	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
21	月	スキム ミルク	ポテト甘煮	パンバイキング 、ポークビーンズ、もやしサラダ、味噌汁、ミッキーチーズ	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
22	火		煮込みうどん	けんちんうどん、さつま芋の天ぷら、みかん 	卵サンド、牛乳	卵サンド
23	水			＜ 勤労感謝の日 ＞ 		
24	木	スキム ミルク	ミニハンバーグ	ロールパン、きのこハンバーグ、フレッシュサラダ、大根のコンソメスープ	ケーキ、麦茶	ホットケーキ
25	金		魚の味噌焼き	白飯、鮭の西京焼き、枝豆入りひじきの煮物、卵焼き、 すまし汁 	パナナ、牛乳	パナナ
26	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト 	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
28	月	スキム ミルク	炒り豆腐	押麦御飯、麻婆豆腐、バンバンジー、すまし汁、 みかんゼリー or りんごゼリー	あずきクリームケーキ 牛乳	蒸しパン
29	火		卵おじや	食パン(いちごジャム or ブルーベリージャム)、ほうれん草オムレツ、 チキンナゲット、スープ	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかかおにぎり
30	水		魚のほぐし煮	白飯、魚の香り漬け揚げ、かぼちゃサラダ、味噌汁、ヨーグルト飲料	原宿ドック、牛乳	乳児用菓子

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

＜今月の目標＞

- ・うがい、手洗いをこまめに行い、風邪予防を心掛けましょう。
- ・配膳や片付けの手伝いをし、食事作りに関心をもちましょう。
- ・大根やさつま芋の収穫を行い、収穫の喜びを味わいましょう。

＜今月のお楽しみ＞

- ・14日(月)☆七五三の祝い☆
お昼はお赤飯でお祝います♡
- ・24日(木)☆スマイルデー☆
お昼はきのこハンバーグ、おやつはケーキでお祝います♡

お楽しみに～♪

赤字・・・行事食

青字・・・新メニュー

緑字・・・セレクトメニュー

となっています☆

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。寒い日には体を温める根菜類を食べ、寒さに負けない体を作りましょう!!
今月は七五三があります。子どもたちの健やかな成長を願ってお赤飯でお祝いします☆七五三の時に配る千歳飴には長寿を祈る気持ちが込められています。飴は誤飲の可能性があるので、食べる時は必ず保護者の方がそばについてあげてくださいね!(^^)!

10月の食育風景



~台湾風混ぜそば~

<材料4人分>

- | | |
|----------|----------------|
| うどん…4玉 | すりおろしにんにく…小さじ1 |
| 豚挽肉…400g | すりおろし生姜…小さじ1 |
| 長ねぎ…1本 | テンメンジャン…大さじ2 |
| ニラ…1/2束 | 味噌…大さじ1 |
| 卵…2個 | 醤油…大さじ1弱 |
| ごま油…小さじ1 | めんつゆ…大さじ2 |
| 酒…大さじ1 | 片栗粉…適量 |
| | 刻み海苔…適量 |

<作り方>

- ①うどんは茹でておく。
- ②長ねぎは小口切り、ニラは食べやすい大きさに切る。
- ③卵は炒り卵にする。
- ④ごま油でにんにく・生姜・豚挽肉を炒め酒をかける。挽肉に火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ⑤少量の水、調味料を加えて水気が無くなるまで炒める。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦お皿にうどんを盛り、⑥をかけて炒り卵をのせ、最後に刻み海苔を散らす。

10月8日は『十三夜』でした。十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれており、昔から大事にされてきました。十五夜または十三夜のどちらか片方だけお月見するのは『片見月』といって縁起が悪いとされています。園でも十三夜にすすきやお月見団子、収穫物をお供えしました!!

~カレーチーズトースト~

<材料4人分>

- | | |
|------------|----------|
| 食パン…4枚 | カレー粉…少々 |
| マヨネーズ…大さじ3 | 乾燥パセリ…適量 |
| 粉チーズ…大さじ2 | |

<作り方>

- ①ボウルにマヨネーズ・粉チーズ・カレー粉・パセリを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗り、トースターで焼き色が付くまで焼く。



とても簡単に出来るので朝食にもピッタリです!!

うがいをしよう

そとから かえった あとには **ガラガラうがい**

ごはんや おやつ の あとには **ブクブクうがい**

さつまいもができるまで

- ①つちを たがやす
- ②たねや なえを うえる
- ③みずや ひりょうを あげると おおきくなる
- ④つちの なかに さつまいもが できる

11月の献立表

☆葉山保育園☆

日	曜日	10時の おやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時の おやつ	離乳食 おやつ
1	月	スキム ミルク	卵おじや	カニチャーハン、チンジャオロース、すまし汁、乳酸菌飲料	みかん、菓子、麦茶	おやき
2	火		ツナソテー	ツナカレーピラフ、キャベツの卵とじ、スープ、パインコンポート	パンプキンケーキ 牛乳	パンプキン ホットケーキ
3	水			< 文化の日 >		
4	木		野菜おじや	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、卵焼き、味噌汁	黒糖蒸しパン、牛乳	乳児用菓子
5	金		煮込みうどん	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、スティックチーズ	ショコラブッセ、牛乳	バナナスティック ケーキ
6	土	野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子	
8	月	スキム ミルク	炒り豆腐	【セレクトメニュー】 食パン(いちご or ブルーベリージャム)、豆腐ナゲット、マカロニサラダ、スープ	たい焼き、牛乳	ホットケーキ
9	火		魚の西京焼き	押麦ご飯、魚の西京焼き、キャベツの塩昆布和え、すまし汁	卵サンド、牛乳	卵ロール
10	水		野菜のコンソメ煮	卵とじやこの混ぜ御飯、ちくわ揚げ、味噌汁、ヨーグルト	りんご、菓子、麦茶	りんご
11	木		煮込みパスタ	ナポリタン、星ポテト、ブロッコリー、スープ	ワッフル、牛乳	ヨーグルト
12	金		野菜おじや	もも組…フレーク御飯、春雨と挽肉の炒め物、味噌汁 ゆり組以上…発表会リハーサルのため、お弁当持参のご協力お願い致します	菓子、牛乳	乳児用菓子
13	土		< 第46回 保育発表会 >			
15	月	スキム ミルク	卵おじや	🎵七五三お祝いランチ🎵	カステラサンド、牛乳	乳児用菓子
16	火		魚のほぐし煮	【セレクトメニュー】 食パン(りんご or マーマレードジャム)、魚のムニエルプロバンス風、 ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ	焼きおにぎり、牛乳	スティックパン
17	水		さつま芋の 甘煮	【セレクトメニュー】 さつま芋御飯、豚肉の味噌炒め、すまし汁、みかんゼリー or ぶどうゼリー	肉まん、牛乳	おやき
18	木		煮込みパスタ	かぼちゃのクリームスパゲッティ、チキンナゲット、スープ、洋梨のコンポート	きな粉ラスク、牛乳	きな粉ラスク
19	金		炒り卵	【カムカムデー】 白飯、かに玉、春雨サラダ、味噌汁、味付小魚	アップルパイ、牛乳	バナナスティック ケーキ
20	土	煮込みうどん	煮込みうどん、ミートボール、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子	
22	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚の唐揚げ、かぼちゃサラダ、味噌汁	お好み焼き、牛乳	ヨーグルト
23	火			< 勤労感謝の日 >		
24	水		ひじきの煮物	白飯、鶏肉の胡麻味噌焼き、ひじきの煮物、すまし汁、納豆	バナナ、牛乳	バナナ
25	木		ポテトの甘煮	ロールパン、クリームシチュー、野菜サラダ、チキンナゲット	ケーキ、麦茶	ホットケーキ
26	金		煮込みうどん	【セレクトメニュー】 けんちんうどん、コーンコロッケ or かぼちゃコロッケ、みかん	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかかおにぎり
27	土	野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子	
29	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	【セレクトメニュー】 パンバイキング、魚のコーンマヨネーズ焼き、もやしチャンプルー、スープ	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	ヨーグルト
30	火		レバー入りポテト	レバー入りキーマカレー、伴三絲、味噌汁、オレンジジュース	焼きサンド、牛乳	スティックパン

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・うがい、手洗いをこまめに行い、風邪予防を心掛けましょう。
- ・配膳、片付けなどの手伝いをし、食事作りに関心を持ちましょう。
- ・大根の収穫を行い、収穫の喜びを味わいましょう。

<今月のお楽しみ>

- 15日(月)♡七五三の集い♡
ちらし寿司で七五三をお祝いします☆
- 24日(水)♡和食の日♡
- 25日(木)♡スマイルデー♡
お昼はクリームシチュー、おやつはケーキで
お祝いします☆

- 赤字…行事食
- 青字…新メニュー
- 緑字…セレクトメニュー
となっています☆

心を込めて 「いただきます」「ごちそうさま」をしよう！！

食事の際のマナーに、食前食後のあいさつがあります。毎日の食事が出来るまでには、たくさんの方が関わって作られています。今回は、改めてあいさつの意味や食事が出来るまでに関わっている人を紹介します。



「いただきます」の意味



「ごちそうさま」の意味

動物(牛・豚・魚など)や、植物(野菜・果物など)の大切な命を「いただく」ことからきています。食材への感謝の気持ちや、食事に携わってくれた人への感謝の気持ちの意味が込められています。

ごちそうさまの「ちそう」には、走り回るという意味があります。昔は、食料を調達するためにいろいろなところを走り回り料理が作られました。大変な思いをして食事を準備してくれた人へ感謝を込めて「さま」が付き、「ごちそうさま」という言葉になりました。

食べ物の命



もとはみんな生きていた食べ物です



生産者の人



漁師の人

畜産農家の人

農家の人

食品の加工や販売に関わる人



スーパーの店員さん・八百屋さん・パン屋さんなど

食べ物を運んでくれる人



配送業者の人

料理を作ってくれる人



お家の人・給食の先生など

♪チャレンジ♪

お家の人とやってみよう！

みなさんは、①～③のお約束を守れていますか？
守れていたら、☆マークに好きな色を塗りましょう！

①



生き物の命をいただくことに感謝の気持ちを持って「いただきます」が言えていますか？

②



好き嫌いをしないでご飯を食べていますか？

③



給食が出来るまでの過程に関わってくれた人達に、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」が言えていますか？