



11月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
			1	2	3	4
10じのおやつ			スキムミルク	スキムミルク		
きゅうしょく	＜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、食事作りに関心を持ちましょう。 ・さつまいもや大根の収穫を行い、収穫の喜びを味わいましょう。		・ごもくうどん ・さつまいものてんぷら ・ヨーグルト	・はくはん ・ぶたにくのこうみやき ・かぼちゃサラダ ・スープ	ぶんかのひ 	・カレーライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ			・バナナチョコチップケーキ ・ぎゅうにゅう	・クリームブッセ ・ぎゅうにゅう	・かし ・オレンジジュース	
	6	7	8	9	10	11
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・さつまいもごはん ・チンジャオロース ・たまごやき ・すましじる	・もちむぎごはん ・さかなのかおりつけあげ ・はるさめサラダ ・みそじる	・とうふパン ・とりにくのマーメイドやき ・マカロニサラダ ・スープ	・スパゲッティーミートソース ・スマイルポテト ・すましじる ・パインコンポート	・いなりずし ・もやしチャンプルー ・みそじる ・ミッキーチーズ	・ふりかけごはん ・とりのからあげ ・ヨーグルト
3じのおやつ	・チーズむしパン ・ぎゅうにゅう	・バナナ ・ぎゅうにゅう	・やきおにぎり ・ぎゅうにゅう	・きなこラスク ・ぎゅうにゅう	・ホットケーキ ・ぎゅうにゅう	・かし ・ぶどうジュース
	13	14	15	16	17	18
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・ロールパン ・ポークシチュー ・わかめサラダ ・チキンナゲット	・おせきはん ・ごもくきんぴら ・ミートボール ・すましじる ・カップデザート	・あんかけうどん ・カレーコロッケorかぼちゃコロッケ ・スープ	・フレークごはん ・はるさめとひきにくのいためもの ・みそじる ・ヨーグルト ・いんりょう	・しょくパン (いちごジャムorブルーベリージャム) ・さかなのコーンマヨネーズやき ・ホイコーロー ・スープ	・ふりかけごはん ・とりのからあげ ・ヨーグルト
3じのおやつ	・ケーキ ・むぎちゃ	・みかん ・かし ・むぎちゃ	・ピザトースト ・ぎゅうにゅう	・やきいも ・ぎゅうにゅう	・ワッフル ・ぎゅうにゅう	・かし ・やさいジュース
	20	21	22	23	24	25
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		スキムミルク	
きゅうしょく	【カムカムデー】 ・ひじきごはん ・ちくわあげ ・すましじる ・あじつけこざかな	・わかめしらすごはん ・キャベツのたまごとじ ・みそじる ・にゅうさんきんいんりょう	・きのこのクリームスパゲッティー ・ハッシュドポテト ・スープ ・りんごゼリーorみかんゼリー	きんろう かんしゃのひ 	・はくはん ・さかなのごまみそやき ・ごもくうまに ・すましじる ・なっとう	・にこみうどん ・チキンナゲット ・ヨーグルト
3じのおやつ	・フルーツヨーグルト ・むぎちゃ	・にくまん ・ぎゅうにゅう	・ショコラパン ・ぎゅうにゅう	・こしあんどうらやき or イチゴクリームどうらやき ・ぎゅうにゅう	・かし ・りんごジュース	
	27	28	29	30	＜今月のお楽しみ＞ ・13日(月) ☆スマイルデー☆ お昼はポークシチュー、おやつはケーキでお祝いします!! ・14日(火) ☆七五三の祝い☆ お昼はお赤飯でお祝いします♡ ・16日(木) ☆さつまいも掘り&焼き芋会☆ 掘ったさつまいもを焼き芋にして、おやつで食べます♡ ・24日(金) ☆和食の日☆ ・30日(木) ☆豚汁作り☆ 大根掘りをして、みんなで豚汁作りを行います!! お楽しみに〜♪	
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		
きゅうしょく	・にこみうどん ・ほしのコロッケ ・スティックチーズ	・ナン ・レバーいり ・キーマカレー ・ポパイサラダ ・すましじる	・しょくパン (メープルorチョコ) ・とうふナゲット ・もやしとツナのナムルふう ・スープ	【とんじるづくり】 ・はくはん ・とりのからあげ ・ブロッコリー ・とんじる ・みかん		
3じのおやつ	・リングドーナッツ ・ぎゅうにゅう	・おなかチーズおにぎり ・ぎゅうにゅう	【カムカムデー】 ・ほしいも ・かし ・ぎゅうにゅう	・カステラサンド ・ぎゅうにゅう		

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。
 ※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。
 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

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をします☆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ため、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月はこんなことをしたよ!!



9月29日は『十五夜』、10月27日は『十三夜』でした。
十五夜は『中秋の名月』とも言われ、一年でもっとも美しい月とされています。十五夜を鑑賞し、お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。
十三夜は十五夜に次いで美しい月だと言われており、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をするのは『片月見』と言って縁起が悪いとされています。
保育園でも十五夜と十三夜の日にはすすきやお月見団子、収穫物をお供えしました!!
みんな、きれいなお月さまを見ることが出来たかな?



お月見の日の給食は卵をうさぎとお月さまに見立てた「お月見カレー」を作りました!!
おやつにはお月見ゼリーを食べました(*^^*)



レシピコーナー

~豆腐団子のあんかけ~

<材料4人分>

- | | |
|-------------|------------|
| 木綿豆腐…1丁 | 揚げ油…適量 |
| 豚挽肉…150g | ☆醤油…大さじ1.5 |
| 人参…1/4本 | ☆砂糖…大さじ2 |
| 長ねぎ…1/2本 | ☆和風だし…少々 |
| 干し椎茸…2枚 | ☆水…200ml |
| 片栗粉…大さじ2 | 水溶き片栗粉…適量 |
| スキムミルク…大さじ4 | |
| 塩…少々 | |

<作り方>

- ①干し椎茸はお湯で戻す。
- ②①、人参、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに水気を切った豆腐、豚挽肉、②を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④③に片栗粉、スキムミルク、塩を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤丸めた④を180度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥鍋に☆を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦揚げた豆腐団子に⑥のあんかけをかける。



豆腐が入っているので、フワフワに仕上がります!!
スキムミルクも入っているので栄養満点☆
子どもたちもよく食べてくれました(*^^*)

16日(木)に「さつま芋掘り」をする予定です。保育園の畑でさつま芋が大きく育っているかな~??

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



④つちのなかにさつまいもができる



③みずやひりょうをあげるとおおきくなる