

# 11月の献立表

令和3年10月29日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび	
食事メニュー	1 納豆ごはん 魚のオーロラスース焼き 大根の炒め煮 ブロッコリー エリンギのみそ汁	2 ★焼き芋パーティー 貝だくさんラーメン きゅうりの塩昆布和え みかん	3 文化の日 	4 ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き じゃこサラダ 豆乳みそ汁 バナナ	5 ごはん 魚のごま照り焼き 春雨の酢の物 高野豆腐煮 切干大根のみそ汁	6 	
午前おやつ	牛乳 りんごチップス	牛乳 焼き芋		牛乳 ブロッコリー	牛乳 蒸しかぼちゃ	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 しいたけせんべい	牛乳 切干大根チヂミ		牛乳 ツナみそおにぎり	牛乳 ヨーグルトスコーン	午後おやつ	
食事メニュー	8 スティックパン ミートオムレツ ココロサラダ 里芋のみそシチュー 柿	9 十六穀米ごはん 魚の蒸し焼き ほうれん草のナムル 無限ごぼう 厚揚げのみそ汁	10 お弁当の日 	11 ごはん 鶏肉と青じそのゴロゴロ焼き 里芋の梅サラダ 人参しりしり 白菜のみそ汁	12 ★七五三 おめでとうメニュー 赤飯 魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ なめこ汁 りんご	13 	
午前おやつ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 ひとくちカステラ	牛乳 せんべい	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 梅ひじきおにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 ごま団子	牛乳 オートミールクッキー	牛乳 おめでとうケーキ	午後おやつ	
食事メニュー	15 ごはん さんまの煮付け みそマヨネーズ和え かぶのあちら漬け風 豆腐のみそ汁	16 はと麦ごはん ししゃもの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 人参のたらこマヨネーズ和え 大根のみそ汁	17 ★豚汁作り おにぎり 貝だくさん豚汁 グリーンサラダ みかん	18 もみじごはん 肉豆腐 野菜のごま酢和え れんこんのカレー炒め 白ねぎのみそ汁	19 ごはん 魚の野菜衣揚げ ビーンズサラダ ミニトマト チンゲン菜のみそ汁	20 	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 チーズ	牛乳 野菜チップス	牛乳 青のりポテト	牛乳 ブルーベリー	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 ごぼうクッキー	牛乳 さつまいもの天ぷら	牛乳 おしゃぶり昆布 マラーカオ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 きなこラスク	午後おやつ	
食事メニュー	22 ★あじさい組 リクエストメニュー バターロール 鶏のから揚げ 納豆サラダ コーンスープ フルーツ	23 勤労感謝の日 	24 ごはん きのこハンバーグ かみかみサラダ かぶのマヨネーズ炒め きゃべつのみそ汁	25 ★お誕生会メニュー 秋の炊込みごはん 魚の塩焼き ブロッコリーサラダ ミニトマト かき玉汁	26 ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 マカロニサラダ 人参スティック 小松菜のみそ汁	27 全クラス親子活動 	
午前おやつ	牛乳 クラッカー		牛乳 じゃこ煮	牛乳 大根煮	牛乳 ビスケット		
午後おやつ	牛乳 ごまたくおにぎり		牛乳 高野豆腐プリッツ	牛乳 パースターケーキ	牛乳 バナナ・おかずいりこ		
食事メニュー	29 和風カレーうどん ほうれん草のり和え バナナ	30 ごはん れんこんつくね りっちゃんの元気サラダ 粉ふき芋 しじみ汁	11月の旬の食  白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ネギ、れんこん、里芋、さんま、りんご、柿など			おしらせ 11月10日(水) 全クラスお弁当の日です。準備をお願いします。	
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 ポップコーン	※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※お米は3分づきで精米しています。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。				
午後おやつ	牛乳 春菊チャーハン	牛乳 パンプティング					

## ～ 11月のおやくそく ～

### いろいろな味を楽しみましょう

ごはんを食べるときに、好きなおかずだけを先に食べてしまい、主食のごはんが残ってしまう場合があります。理想的なのは、ごはん、おかず、みそ汁、ごはん……と、3つのお皿をまんべんなく食べることです。  
ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べる「口中調味」をすることで、素材の味を深く味わうことができ、バランスよく食べることもできます。



### お米とぎをしたよ♪ (ひまわり組)

お米を研ぐときの感触や、ごはんの炊ける匂い、炊飯器から湯気が出てくることを楽しんで、炊きたてのごはんのおいしさを味わったひまわり組さんでした。水を流すときには、慎重に流す子、大胆に流す子など様々で面白かったですよ。ぜひ、お家でも一緒にやってみてください。

① 手早く洗うことがポイント!!  
米は吸収が早く(特に乾燥した米は急速に、ぬかのおいをどんどん吸ってしまいます)1回目は多めの水で2～3回軽く混ぜてすぐに水を捨てます。

② 水がほとんどない状態の米を指を立てて20回くらい摩擦を利用しながら優しくかき回します。

③ 水を入れ、2～3回かき混ぜて捨てます。水がうっすら透けて見える程度になるまで繰り返します。

④ スイッチオン!!

おいしい!!



おかあさんもこうやっておこめをといてるよ～

おこめとぎってこんなにたいへんだね!!

だいじなおこめ、おとさないようにしんちょうにみずをながすよ

### さつまいもほりしたよ

5月に苗植えをしたコミセンさんの畑と保育園の畑のさつまいもほりをしました。



ひまわり組



あじさい組



こすもす組



なのはなちゅうりっぷ組

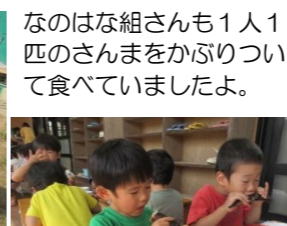


立派なさつまいもができてたよ!!

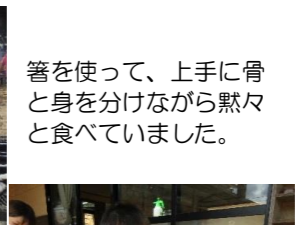
### 炭火で焼いたさんまを食べたよ



ひまわり組さんが1人1匹ずつ、さんまを網の上に置いてくれました。



小さいクラスのお友だちも園庭に漂う、さんまの香りを楽しみながら、見学をしました。



箸を使って、上手に骨と身を分けながら黙々と食べていました。



きれいに骨がとれたよ♪