



# 11月の献立表



令和4年10月31日 東部保育園

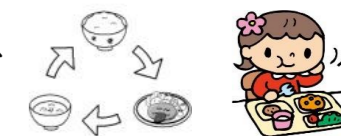
曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー		ごはん 魚のオーロラソース焼き 里芋の梅サラダ れんこんきんぴら 小松菜のみそ汁	ごはん 鶏と大豆の五目煮 白菜のごま酢和え かぶのみそ汁 柿	文化の日 	ごはん 納豆春巻き 切干大根サラダ きゃべつのみそ汁 バナナ	
午前おやつ		牛乳 人参煮	牛乳 せんべい		牛乳 干し芋	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 りんごオートミールクッキー	牛乳 高野豆腐ブリッツ		牛乳 かぼちゃクラッカー	午後おやつ
食事メニュー	7 豆乳レーズンパン ハンバーグ ひじきサラダ ブロッコリー 白菜スープ	8 ごはん さんまの煮付け かぼちゃサラダ 人参のたらこ和え 厚揚げみそ汁	9 ★焼き芋パーティー 具だくさんラーメン きゅうりの塩昆布和え みかん	10 十六穀米ごはん ねぎ塩チキン 豆菜サラダ おさつスティック 大根のみそ汁	11 こぎつねごはん ツナ入り卵焼き 大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 柿	12 
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	牛乳 焼き芋	牛乳 マヨトースト	牛乳 野菜チップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 フライド大根	牛乳 干し芋・おかずいりこ	牛乳 お茶	牛乳 じゃこチップ	牛乳 みそスコーン	午後おやつ
食事メニュー	14 ★七五三 おめでどうメニュー 赤飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	15 ごはん しゃもの天ぷら ほうれん草の白和え 里芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁	16 ★豚汁作り おにぎり 具だくさん豚汁 グリーンサラダ みかん	17 ごはん 鶏肉の梅じょうゆ焼き もやしのごま和え かぶのマヨネーズ炒め エリンギのみそ汁	18 ごはん 魚のごま照り焼き 納豆スパゲティ サラダ うすら豆煮 白菜のみそ汁	19 
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ブルーン	牛乳 大根煮	牛乳 りんご	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 克蘭ブルケーキ	お茶 しょうがおにぎり	牛乳 ごまとチーズのケーキ	牛乳 大学芋	牛乳 シュガーラスク	午後おやつ
食事メニュー	21 五目うどん 小松菜ののり和え 高野豆腐煮 バナナ	22 ★こすもす組 リクエストメニュー かつカレー わかめコーンサラダ みかん	23 勤労感謝の日 	24 はと麦ごはん 肉豆腐 みそマヨネーズ和え ぬか漬け かぼちゃのみそ汁	25 ★お誕生会メニュー 森のピラフ 鮭のレモン焼き ブロッコリーサラダ ミニトマト かきたま汁	26 
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 かぼちゃ煮		牛乳 パン	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 かぼちゃのみたらし団子	牛乳 ふるふき大根		牛乳 ごはんの落とし焼き	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	28 豆乳にんじんパン 冬野菜のキッシュ じゃこサラダ 里芋のパーベキューソース 豆乳スープ	29 納豆ごはん れんこんつくね 元気サラダ 煮ごぼう しじみ汁	30 お弁当の日 	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 ※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※お米は3分つ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。		
午前おやつ	牛乳 りんごチップス	牛乳 青のりポテト	牛乳 ウエハース			
午後おやつ	お茶 さつま芋おにぎり	牛乳 切干大根チヂミ	牛乳 カステラ			

## ～ 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ができます。



### お米とぎをしたよ♪ (ひまわり組)

ごはん炊き当番が始まる前に、お米のとぎ方を子どもたちに伝えに行きました。朝お当番さんが、順番にお米を研いでくれますが、事前に話したことを覚えていて、お米がこぼれないように慎重に水を流す子どもたちです。お部屋で炊けるごはんのにおいや、つやつやの炊きたてごはんは特別なようで、みんな喜んで食べています。是非、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、ぬかのに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

④ スイッチオン!!

おいしい!!



おうちでもおかあさんと  
いっしょにおこめとぐよ～

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月に保育園の畑に苗植えたさつまいもを掘りました。

#### こすもす組



とれたよ!

#### なのはな組



#### ちゅうりっぷ組



#### すみれ組



すみれ組さんは東庭に  
植えていたさつまいも  
芋掘りをしました。  
掘ったお芋に興味津々  
でした。

よいしょ♪  
よいしょ♪

### 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  
すず網の上にさんまを置いて  
くれました。

なのはな組さんも1人1匹  
かぶりつきました!



箸を使って、上手に  
食べることができま  
した。



骨がきれいにとれたよ!

### おしらせ

11月30日(水)  
全クラスお弁当の日  
です。  
準備をお願いします。

