



# 11月の献立表

令和5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	11月の旬の食材 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		1 納豆ごはん 魚のオーロラソース 里芋の梅サラダ えのきのみそ汁 柿	2 ごはん 豚肉と さつまいも炒め 白菜のごま酢和え 高野豆腐煮 ほうれん草のみそ汁	3 文化の日 	4 
午前おやつ			牛乳 ボーロ	牛乳 大根煮		午前おやつ
午後おやつ			牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 おかずいりこ ヨーグルトスコーン		午後おやつ
食事メニュー	6 ごはん ねぎ塩チキン みそマヨネーズ和え かぼちゃスープ りんご	7 ごはん さんまの煮付け りっちゃんのサラダ れんこんの 明太バター炒め 厚揚げのみそ汁	8 豆乳パン タンドリーチキン コールスローサラダ わかめスープ バナナ	9 ごはん 魚のパン粉焼き ツナとじゃがいもの サラダ 納豆和え 大根のみそ汁	10 ごはん 肉豆腐 きゅうりとわかめの 酢の物 うすら豆煮 小松菜のみそ汁	11 
午前おやつ	牛乳 ブルー	牛乳 人参煮	牛乳 りんご	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ふかし芋	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 きな粉サブレ	牛乳 フライド大根	牛乳 お茶 さつまいもと 塩昆布のごはん	牛乳 じゃこチップ	牛乳 みそラスク	午後おやつ
食事メニュー	13 ★七五三祝いメニュー 赤飯 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 ミニトマト なめこ汁	14 はと麦ごはん 五目卵焼き マカロニサラダ ぬか漬け きゃべつのみそ汁	15 ★豚汁パーティー おにぎり 具たくさん豚汁 グリーンサラダ 梨	16 ごはん 里芋とひき肉の みそ炒め れんこんサラダ 粉ふき芋 しめじのみそ汁	17 ★焼き芋パーティー 具たくさんラーメン きゅうりの 塩昆布和え みかん	18 
午前おやつ	牛乳 バナナチップ	牛乳 チーズ	牛乳 干し芋	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き芋	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おめでとうケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ゆかりごまおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	20 ★こすもす組 リクエストメニュー やきそば 鶏のからあげ 中華きゅうり 豆腐のみそ汁 みかん	21 ごはん 魚の西京焼き かぶとブロッコリー のマヨネーズ炒め おさつスティック もやしのみそ汁	22 ごはん おからナゲット もやしナムル 人参の マヨネーズ和え 白菜のみそ汁	23 勤労感謝の日 	24 ★お誕生会メニュー 秋の炊き込みごはん 魚のレモン照り焼き ブロッコリーの フレンチサラダ かき玉汁 柿	25 
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう	牛乳 じゃこ煮		牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	お茶 肉みそおにぎり	牛乳 りんごの オートミールクッキー	牛乳 ふろふき大根		牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	27 ごはん マーボー大根 おからサラダ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	28 ごはん ししゃも焼き 切干大根のサラダ れんこんの甘辛炒め しじみ汁	29 十六穀米ごはん 鶏と大豆の五目煮 ごま和え ミニトマト エリンギのみそ汁	30 お弁当の日 	※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 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 ジャムトースト	牛乳 せんべい		
午後おやつ	牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 米粉チヂミ	お茶 ごまたくおにぎり	牛乳 ごま団子		

## ～ 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。



### お米とぎをしています☆ (ひまわり組)

お米が新米になり、それに合わせてひまわり組さんはお米とぎが始まりました。お米を水に浸けると「水が白くなった～」という子や、お部屋で炊飯器から出る湯気を嗅いで「いいにおいがする～」などいろいろな感想が日々聞こえてきます。炊きたてつやつやのごはんは特別なようで、みんなとても喜んで食べています。ぜひ、おうち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になるまで繰り返します。

④ スイッチオン!!



おうちでも  
やったことある!



やさしくやさしく  
お米を洗っていくよ～



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～!!



おいしい!!



### 大根の間引きをしました☆ (あじさい組)



9月に種まきをした大根が大きくなり、葉がでてきました。そこで四隅に植えた中でも1番元気な葉を残し成長させるため、残りの3つは抜いてしまいます。その「間引き」という作業をしました。抜いた間引き菜を炒めてごはんに入れ「菜めしごはん」としていただきました。



1番元気なの  
どれかな～?



いいにおい  
がする～



おいしいね!

### お知らせ

11月30日(木)  
全クラスお弁当の日です。  
準備をお願いします。

裏に続きます。



## 炭火で焼いたさんまを食べたよ☆

さんま焼きをするにあたって事前に以上児さんにはさんまの上手な食べ方について手作りのさんまを使ってお話に行きました。そして当日！みんなとっても上手に骨をとって食べていました♪



ひまわり組さんが1人1匹  
ずつ網の上にさんまを置いて  
くれました！

骨がきれいにとれたよ！

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。



みてみてー！

