



11月の献立表



令和7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、白ネギ、れんこん、里芋、さんま、りんご、柿など 11月13日(木) 全クラスお弁当の日です。 準備をお願いします。 ※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。					1
午前おやつ						午前おやつ
午後おやつ						午後おやつ
食事メニュー	3 文化の日	4 ごはん 魚のカレーフリッター 納豆サラダ ごぼうのみそ汁 梨	5 ごはん 牛肉の塩麴炒め ほうれん草のじゃこ和え 高野豆腐煮 さつまいものみそ汁	6 豆乳かぼちゃパン 魚のレモン照り焼き ツナとじゃがいものサラダ もやしスープ バナナ	7 ごはん 鶏と大豆の五目煮 白菜ナムル ブロッコリーのマヨネーズ和え 長ネギのみそ汁	8
午前おやつ		牛乳 チーズ	牛乳 あおさチップス	牛乳 ブルーノ	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 茶碗蒸し	牛乳 おかずいりこ チーズスコーン	牛乳 さつまいものトリュフ風	午後おやつ
食事メニュー	10 大豆とひじきのドライカレー ほうれん草サラダ わかめスープ 柿	11 十六穀米ごはん のり塩チキン ひじきサラダ 焼きれんこん なめこのみそ汁	12 ★七五三お祝い会★ 赤飯 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 豆腐の澄まし汁 みかん	13 お弁当の日	14 ごはん さんまの煮付け りっちゃんサラダ 里芋のごま味噌煮 チンゲン菜のみそ汁	15
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ジャムトースト	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 さつまいもごはん	牛乳 おめでどうケーキ	牛乳 アップルパイ	牛乳 じゃこチップ	午後おやつ
食事メニュー	17 もちもちパン ミートオムレツ おからサラダ 根菜ポタージュ りんご	18 ごはん 豚肉のごまみそ炒め のり和え かぶと柿の酢の物 芋煮風汁	19 ★焼き芋パーティー★ 冬野菜のスープパゲティー 魚の塩麴焼き もやしの胡麻和え バナナ	20 ★お誕生会メニュー★ さんまのひつまぶし風ごはん 里芋の焼きコロッケ ブロッコリーサラダ 人参グリル かきたま汁	21 ごはん 魚の西京焼き 納豆和え きゅうりのぬか漬け しめじのみそ汁	22
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	牛乳 焼き芋	牛乳 かぼちゃチップス	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 みたらしかぼちゃ	牛乳 ふろふき大根	お茶 中華風おこわ	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 はと麦クッキー	午後おやつ
食事メニュー	24 振替休日	25 ★あじさい組 リクエストメニュー★ カレーうどん さつまいものかき揚げ れんこんサラダ 梨	26 ごはん 魚のオーロラソース 水菜のサラダ かぶとブロッコリーのマヨネーズ炒め 小松菜のみそ汁	27 はと麦ごはん ささみと青しその春巻き 里芋の梅サラダ 大根とさつま揚げの煮物 白菜のみそ汁	28 ごはん ししゃもの南蛮漬け 刻み昆布と切干大根の煮物 しじみ汁 りんご	29
午前おやつ		牛乳 せんべい	牛乳 干し芋	牛乳 じゃこ煮	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 ゆかりごまおにぎり	牛乳 ちゃんこ鍋	牛乳 米粉カレーピザ	牛乳 春菊チャーハン	午後おやつ

～ 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。



お米とき
(ひまわり組)



10月の中旬から新米になりました。それに合わせて朝、お当番さんが順番にお米を研いでくれています。お米がこぼれないように慎重に「ゆっくり、こぼさんように、お米だいじだねん」などと言いながらお米ときをしています。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下さい。

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

④ スイッチオン!!

おいしい!!



さつまいもほり
(こすもす組)

5月に苗植えをしたさつまいもの芋掘りをしました。



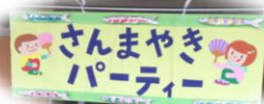
大根のまびき
(あじさい組)

9月に種まきをした大根が芽を出しました。まびきをして、まびき菜のクッキングをしました。



美味しそうなおいもがとれたよ～!

とれたよ～



園庭で炭火を使って、さんまを焼きました。保育園中にさんまの美味しそうなにおいが漂い、「いいにおい!」という子や、焼きあがったさんまをみて「おおきい!!」「一人一匹だ～?」と子どもたちの声が聞こえてきました。また、ひまわり組さんはちゅうりっぷ組となのはな組の子にさんまをほぐして食べさせてあげました。とても慎重に食べさせてあげる優しいひまわり組さんでしたよ!



生のさんまに興味津々のすみれ組さんです。

ひまわり組さんは、さんまを1人一匹網の上におきました。

