



11月 食事だより

社会福祉法人 大和善隣館

幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園



R6.10.31

～秋の味覚をみんなで楽しむ～

柿の葉寿司作り

ひまわり組の子どもたちが春に柿の新葉を摘み取り、きれいに洗ったものを給食室で保管していました。先日、その柿の葉を使って「柿の葉寿司作り」をしました。柿の葉を採らせてもらった R くんのおばあちゃんに参加していただき、昔の人は柿の葉寿司をどんな時に作ったのか、また柿の葉を使う理由など貴重なお話を伺いました。その後、トレイの上にひとり 3 枚柿の葉をしいて具材、すし飯、ごま、桜えびをトッピングして仕上げました。作った柿の葉寿司はあまりにも美味しかったのでたくさんおかわりをする子がいました。



食育の日、野菜に触れました

ひよこ組の子どもたちにも野菜に触れる体験をしてもらいたくて事前に担任には野菜の絵本を読んでもらい、給食の野菜を子どもたちに見せました。さつま芋やきゅうり、にんじんは持ちやすいこともあり持って眺めたり、顔を近づけたりしていました。玉ねぎは丸くて大きいので持つことに苦戦する姿が見られましたが、両手で持ったり玉ねぎの皮を触ったりしていました。野菜の感触や、匂いなどを感じる体験ができたようです。また、この日は焼き芋会もあり給食時間に焼きたての焼き芋をパクパクと美味しく食べていました。



収穫したさつま芋でクッキング

以上児クラスでは、さつま芋をどのように料理して食べたいかを話し合いスイートポテトやさつま芋餅、さつま芋ご飯などにすることになりました。ちゅうりっぷ、りす組は、担任がさつま芋のホットケーキやさつま芋ご飯をつくる様子を見て美味しく食べました。また、ひよこ組の子もやわらかく茹でたさつま芋を袋の上から手で揉んで茶巾絞りにして食べました。調理したさつまいもの甘い香りを嗅ぐと子どもたちから歓声があがり食べる時みんな笑顔になりました。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3～5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
11月平均栄養量				
1～2歳児	467kcal	18.7g	15.2g	1.4g
3～5歳児	555kcal	22.1g	17.9g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	金	お茶 ポーロ	五目ごはん 魚のカレー焼き スパサラダ すまし汁	☆ 牛乳 せんべい	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
2	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	☆ お茶 ビスケット	鶏そうすい 野菜あん
5	火	お茶 オレンジ	ちくぜん煮 バンサンスー トマト	☆ ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
6	水	お茶 チーズ	白身魚フライ ひじきナムル 味噌汁(豆腐)	☆ 牛乳 黒糖蒸しパン ★	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
7	木	お茶 せんべい	カレーライス ちりじゃこサラダ チーズ 🍷	☆ 牛乳 パームクーヘン	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁 ★
8	金	お茶 ビスケット	ホイコーロー 金時煮豆 味噌汁(じゃがいも)	☆ 牛乳 あんロールパン ★	野菜のそぼろ煮 じゃがいも煮 味噌汁 ★
9	土	お茶 せんべい	おにぎり 豚汁 チーズ	☆ お茶 せんべい	鶏味噌そうすい 野菜煮
11	月	お茶 バナナ	ローストチキン 小松菜の納豆和え 味噌汁(キャベツ)	☆ 牛乳 ピザトースト ★	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
12	火	お茶 ポーロ	ぎょうざ入りスープ 春雨サラダ バナナ	☆ ヨーグルト	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
13	水	お茶 せんべい	魚の塩焼き 大根サラダ 味噌汁(しめじ)	☆ 牛乳 ゼリー(りす・ひよこ) 小松産大麦入りじゃが芋もち 🍷 ★	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁 ★
14	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 肉まん	豆腐の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
15	金	お茶 ウエハース	大麦の鶏だんごスープ ポテトサラダ みかん 🍷	☆ ミルク ビスケット	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
16	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	☆ お茶 せんべい	鶏そうすい 野菜あん
18	月	お茶 せんべい	鶏肉の甘酢ソース コーンサラダ ポテトスープ	☆ カルピスポンチ ★	野菜のしらす煮 じゃがいも煮 味噌汁 ★
19	火	お茶 ビスケット	かぼちゃのシチュー 甘辛肉団子 トマトとわかめのサラダ	☆ ミルク 豆乳ドーナツ	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★
20	水	お茶 バナナ	魚のかば焼き 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁(豆腐)	牛乳 チーズ入り大麦チヂミ 🍷 ★	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁 ★
21	木	お茶 せんべい	ポークビーンズ ひじきサラダ りんご オレンジ(りす・ひよこ)	☆ 牛乳 クラッカー	煮豆マッシュ レタス煮 味噌汁 ★
22	金	ヨーグルト	鶏肉の西京焼き ブロッコリーのごま酢あえ 白菜スープ	☆ 牛乳 ビスケット	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
25	月	お茶 ビスケット	魚の香り焼き きりぼしサラダ さつま汁	☆ 牛乳 せんべい	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁 ★
26	火	お茶 チーズ	江戸っ子煮 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え バナナ	☆ プリン ウエハース(以上児) ★	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
27	水	お茶 オレンジ	豚肉とれんこんの炒め物 さつま芋の甘煮 かきたま汁	☆ ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
28	木	お茶 せんべい	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ トマト	牛乳 クッキー ★	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
29	金	お茶 ポーロ	豆腐ハンバーグ かぼちゃのオープン焼き 味噌汁(もやし)	☆ 牛乳 クラッカー	野菜の豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★
30	土		お楽しみ発表会♪		

※主食 ご飯…☆ おかゆ又は軟飯…★

小松産大麦を使ったメニュー 🍷

手作りおやつ…★