

2018年11月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちようしをととのえる
1 木	かぼちゃぼーろ	にくだんごのあまずあんかけ ひじきのなむる ちゅうかふうすーぶ	よーぐると	みーとぼーる ろーすはむ とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ、びーまん ひじき、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
2 金	ちーず	すきやきうどん だいずとごさかなのあげあえ いなかじる	べいどぼと	ぎゅうにく、やきどうふ かえりちりめん、だいず とりにく、みそ	うどん こむぎこ	はくさい、しいたけ、にんじん、ねぎ、しらす あおのり ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
3 土		ぶんかのひ				
5★ 月	みかん	ぎせいどうふ かりふらわーとういんなーのさらだ とうもろこしのすーぶ	すいーとぼと	とうふ、とりみんち、たまご ういんなー	こめ かたくりこ まよねーず、かれーこ	にんじん、ほししいたけ、えだまめ、たまねぎ かりふらわー、にんじん、きゅうり こーん、たまねぎ、ぼせり
6 火	べびーはーす	ししゃもてんぶら ぶろっこりー ごもくきんぴら のっぺいじる	なし ・ きらずあげ	ししゃも とりにく	こめ てんぶらこ さといも	あおのり ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、いんげん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
7 水	かりんとう	◇いりどり かぶとかきのすのもの なめこのみそしる	♪さかなつこ ・ ♪ぱりんこ	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ かぶ、かき、きゅうり なめこ、ねぎ
8 木	よーぐると	ろーるばん ちりこんかん(めきしこ) だいこんさらだ みかん	すいとん	あひびきみんち、だいず、れつどきどにー しーちきん	ろーるばん あおじぞれっしんぐ	たまねぎ、びーまん、ぼぶりか、とまと、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん みかん
9 金	むらさきいもちっぶ	あまだいのしおやき きぬあげとかぶのもの じゃがいものみそしる	みれーびすけつと	あまだい きぬあげ みそ	こめ じゃがいも	かぶ、かぶのは、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
10 土		おーたむふえすた せいさくてん				
12 月	ねじねじおかし	ぶたにくとやさいのゆずふうみむし じゃがいものすーぶ ちーず	くりむしばん	ぶたにく ちーず	こめ、ぼんず じゃがいも	しめじ、ぶろっこりー、かりふらわー、かぶ、ゆず たまねぎ、きやべつ、にんじん、ぼせり
13★ 火	うのはなくつきー	さばそうめん きぬあげのそぼろあんかけ あかこんにやくのきんぴら ぶろっこりー ふとえのきのみそしる	ばなな	さば きぬあげ、ぶたみんち、とりみんち かつおぶし みそ	そうめん かたくりこ ふ	たまねぎ あかこんにやく ぶろっこりー えのき、ねぎ
14 水	なし	◇いかとだいこんのもの ごもくおから こまつなのみそしる	べーこん えつぐばい (にゅーじーらんど)	いか、ちくわ おから、とりにく、あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ、ぼんこ	だいこん、にんじん、こんにやく にんじん、ごぼう、ねぎ こまつな、たまねぎ、にんじん
15 木	ふわふわちっぶ	ささみふらい もやしとみずなつなあえ こーんとたまごのすーぶ	かき ・ わしやあげ	ささみ、たまご しーちきん たまご	こめ かたくりこ	もやし、みずな、にんじん こーん
16 金	ちーず	びーふすとろがのふ(ろしあ) しーざーさらだ なし	こめぼんぼう	ぎゅうにく べーこん	こめ、でみぐらすそーす しーざーどれっしんぐ	たまねぎ、しめじ、とまと れたす、きゅうり、ぶろっこりー なし
17 土		おべんとうもち				
19 月	よーぐると	◇ぶたばらとこんさいのもの こまつなとじゃこのごまあえ もやしのみそしる	ちーず ・ くらつかー	ぶたばらにく ちりめんじゃこ みそ	こめ ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
誕生会 20★ 火	あかちゃんせんべい	あきのみりかえー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、すきむみるく とりむねにく	こめ、さつまいも、かれーるう わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ、にんにく ひじき、にんじん、ぼぶりか、こーん、えだまめ ばなな
21 水	かき	さんまのうめに ぶろっこりー ごもくまめのもの はくさいのみそしる	おしやぶりがんぶ ・ かりんとう	さんま だいず あぶらあげ、みそ	こめ	しょうが、うめぼし ぶろっこりー にんじん、ほししいたけ、こんぶ、こんにやく はくさい、にんじん、たまねぎ
22 木	さくつとあられ	しよくばん ちんげんさいのくりーむすーぶ ぼととさらだ りんご	さつままんじゅう	とうふ、とりにく、ぎゅうにく ろーすはむ	しよくばん ぼたー、かたくりこ じゃがいも、まよねーず	ちんげんさい、にんじん、たまねぎ、こーん きゅうり、にんじん りんご
23 金		きんろうかんしゃのひ				
24 土		おべんとうもち				
あゆっこひろば 26 月	ふかしいも	なめし さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	げんじばい	ちりめんじゃこ さけ、みそ とうふ、とりにく	こめ さといも、かたくりこ	こまつな きやべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
27 火	ちーず	おうみちゃんぼん とりにくのたつたあげ れたす	りんごけーき	ぶたにく とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ	きやべつ、にんじん、もやし、きくらげ れたす
28 水	ふわふわちっぶ	◇にくじゃが やさいとひじきのしらあえ ぶたにくとだいこんのみそしる	みかん ・ おかし	ぎゅうにく とうふ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、たまねぎ、しらす、いんげん ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
29 木	りんご	びびんぼどん たんどりーはんぺん つるつるはるさめすーぶ	きなこーすと	ぶたみんち はんぺん、よーぐると	こめ、ごまあぶら かれーこ はるさめ	まめもやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん はくさい、たけのこ、にんじん
30 金	かぼちゃぼーろ	あつやきたまごのみーとそーすがけ おんやさい こんそめすーぶ	くだものぜりー	たまご、ちーず、ぎゅうにく、ぶたみんち	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、びーまん、とまと ぶろっこりー たまねぎ、にんじん、ぼせり

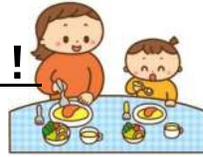
* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ☆印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * (国名)のついている献立名はその国の国民食です。
 * □は保育園で作る手作りおやつです。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



11月7日は立冬、暦の上では冬が始まります。朝晩の気温が低くなり、冬の気配が見え隠れする季節です。11月23日の勤労感謝の日には新嘗祭(にいなめさい)といい、もともとは農作物の収穫と恵みに感謝をする日でした。春に五穀豊穰を願い、秋の実りに感謝する日本ならではの行事です。食べ物があることに感謝し、食事は残さず食べるようにしたいですね。



マナーを守ってみんなで楽しく食べよう！



子どもたちが大人になったときに、恥ずかしくない食事マナーを身につけるためには、幼い頃からの正しい習慣づけが必要です。大人が普段の生活で何気なくしている行動が、子どもたちの1番の見本になっています。

お皿には手を添える

おかずを取る時に手を受け皿のようにしがちですが実はマナー違反です。お茶碗や小皿を受け皿にして、おかずを食べるのが正しい食事のマナーです。子どもの手にあった大きさのお茶碗や、小皿を用意すると良いでしょう。子どもの年齢にもよりますが、お茶碗を持つのが難しいようでしたら、お皿に手を添えるように伝えましょう。

口を閉じて音を立てない

ご飯を食べている時に口を開け、クチャクチャと音を立てながら食べていると、見た目も汚いですし、食べこぼしの原因になります。なので食べ物を口に含んで噛む時は、しっかり口を閉じましょう。



食べ物・食器をおもちゃにしない

食器は音が鳴りますので、子どもたちはスプーンでお茶碗やコップを叩いて、楽器のようにして遊びたくなります。遊びたくなる気持ちはわかりますが、やはり行儀が悪い行為ですので注意が必要です。食器を壊してしまう可能性もありますので日頃から、食器では遊ばないようにしましょう。



口に物が入ったまま喋らない

喋る時に口から食べ物が見えると、下品に見えますし、行儀が良くありません。子どもは思った事をすぐ言葉にして話したくなるものです。しかし話したいことがある時は、食べ物を飲み込んでから話すように伝えましょう。



食事には多くのマナーがあります。1つ達成できたら、たくさん褒めてあげましょう。また、しつけのことを意識しすぎて、「食事の時間」を楽しめない時間にしてはいけません。怒ってばかりではご飯を美味しく感じませんし、食事の時間が嫌になってしまいます。食事のマナーは、大きな心で、子どもの達成感を大事に根気強く伝えていけると良いですね。

今月のメニューより

さつまいもまんじゅう

材料(6個分)
さつまいも 正味240g
小麦粉 60g
塩 少々
こしあん 120g



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、水につけてアクを抜き、柔らかくなるまで茹でる
- ②①を丁寧に潰し、塩と小麦粉を加え、よく混ぜて皮生地をつくる
- ③②とあんをそれぞれ6等分し、生地を手のひらで広げ、あんを乗せて包み、8分ほど蒸す



世界の料理

メキシコ

○ 8日の給食 ○

チリコンカン・・・ひき肉・たまねぎを炒め、たつぷりの豆(いんげん豆など)、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだものです。アメリカでも親しまれています。こども園では、辛味のないものを作ります。



ロシア

○ 16日の給食 ○

ビーフストロガノフ・・・牛肉・たまねぎ・マッシュルームなどを炒めてスープとサワークリームを加えて煮込みます。また、トマトやドミグラスソースを用いて煮込むものもあります。19世紀にロシアのストロガノフ伯爵の料理人が考案したとされるため、この名前がついたそうです。



ニュージーランド

○ 14日のおやつ ○

ベーコンエッグパイ・・・サクサクのパイ生地の中にベーコンと卵が入っている料理です。こども園では、野菜やじゃがいもを入れて作ります。

