



平成29年12月 ほうゆう保育園献立表



食育目標・・食事の前には、きれいに手を洗おう！

< 幼児食 >

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (金)	麦茶 クッキー	ごま塩ごはん たらの寄せ鍋風 茹で野菜のごまだれ 柿	牛乳 豆腐ドーナツ 小魚	麦茶 ビーフン
2日 16日 (土)	麦茶 せんべい	鶏ひき肉の卵とじ丼 スパゲティソテー えのきのスープ みかん	牛乳 サンドイッチ チーズ	麦茶 ヨーグルト せんべい
4日 18日 (月)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 こぶきいも、トマト 味噌汁、りんご	牛乳 きのこリゾット ゼリー	麦茶 チャーハン
5日 19日 (火)	麦茶 ビスケット	麦ごはん かじきの洋風あんかけ キャベツのペペロンチーノ風 ブロッコリー、味噌汁、バナナ	牛乳 5日:豆乳ゼリー 19日:りんごとチーズのケーキ せんべい	麦茶 焼うどん
6日 (水) 28日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 切干大根のサラダ 白菜スープ、オレンジ	牛乳 6日:焼きそば 28日:年越しうどん チーズ	麦茶 おにぎり
7日 21日 (木)	麦茶 せんべい	食パン サーモンシチュー かぶとブロッコリーのあえもの トマト、りんご	牛乳 しらすチャーハン ブルー	麦茶 焼きそば
8日 (金)	麦茶 ビスケット	麦ごはん、ちくわの磯辺揚げ きゅうりの挽肉あえ コーンソテー 豚汁、バナナ	牛乳 わかめラーメン クッキー	麦茶 チキンライス
9日 (土)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁、みかん	牛乳 マヨコーントースト 小魚	麦茶 ヨーグルト せんべい
11日 25日 (月)	麦茶 せんべい	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き しらすあえ 味噌汁、りんご	牛乳 卵ドック ブルー	麦茶 おにぎり
12日 26日 (火)	麦茶 クッキー	麦ごはん トンカツ、ポイルキャベツ 茄子の味噌炒め 豆腐のスープ、パイナップル(乳児バナナ)	牛乳 じゃがバター ウエハース	麦茶 焼きうどん
13日 27日 (水)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 麻婆春雨 スティックピクルス わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳 納豆ごはん ミニゼリー	麦茶 チャーハン
14日 (木)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 厚焼き卵 ほうれん草とツナのごまあえ なめこのとろみ汁、りんご	牛乳 フルーツヨーグルト プチパン	麦茶 蒸しパン
20日 (水) 誕生日会	麦茶 せんべい	雪だるまおにぎり エビフライタルソース キャベツのコールスロー、トマト コンソメスープ、キラキラゼリー	牛乳 クラッカーピザ バナナ	麦茶 チャーハン
22日 (金) クリスマス会	麦茶 せんべい	バイキング カップ寿司、南瓜カナッペ フライドチキン、ミートソースグラタン リースサラダ、コーンスープ いちご	牛乳 アイスクリームフルーツ添え せんべい	麦茶 トースト

食育だより

朝夕の寒さが厳しくなってきました。バランスの良い食事を心がけ寒さに負けない体を作りましょう。これからインフルエンザやノロウィルスなど胃腸炎の流行期に向けて、しっかり予防をしましょう。

今年も残り1か月となりました。健康で今年を締めくくり楽しい年末年始をお迎えください。

11月は畑のおじさんからさつまいも、近所の方から柿をいただきました。いつも有難いです。

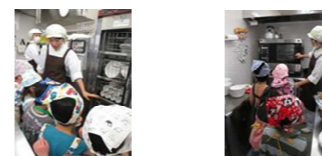
11月の食育活動

給食室を知ろう！

11月はさくら組の子ども達が給食室を見学しました。今まで足を踏み入れたことのない場所なので、ワクワクドキドキ。食器乾燥庫やスチコン(大きなオーブン)や冷蔵庫をみたり、お魚を揚げている鍋をのぞいたりしました。炊飯器のふたをあけて炊き上がったばかりのご飯を見せたら「わー、すごいたくさん！」と歓声があがりました。ちょうど赤ちゃんクラスのお魚を小さくカットして、盛り付けをしている場面に遭遇し「たんぼぼ組ちゅーりっぷ組の分だよ。食べやすいようにしているんだよ。」と説明すると納得している様子でした。

この見学で給食がどのようにして出来上がっているのか、少しでも興味を持ってくれたら嬉しいです。子ども達の楽しそうな姿に給食室が明るい雰囲気になりました。

乾燥庫、スチコンを見る



お鍋を試してみる



冷蔵庫、炊飯器を見る



バター作り

毎年行っているバター作りを今年も行いました。生クリームが入ったペットボトルを音楽に合わせてシャカシャカたくさん振ります。疲れてきた子どもには職員が手助け。水分と油分が分離してバターが出来上がりました。お昼のロールパンにつけておいしくいただきました。

《大みそかに年越しそば》

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われています。「そばのように細く長く生きて、家族が末永く続きますように」あるいは「きれやすいそばのように1年の苦労や災いと縁が切れやすくなるように」と願いが込められています。

年が明けるとおせち料理や雑煮、七草粥などをいただきます。おせち料理は、季節の変わり目に豊作や健康を祈願して神様にお供えし食べてきた料理です。それぞれの料理には新しい年がよい年であるように、様々な願いが込められています。年末年始は伝統的な料理に触れるいい機会ですね。

