



# 11がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

平成30年度 平田保育所

10月の食育活動では、里芋のお話をしました。葉の大きさや芋の見た目に驚いた様子でした。「トトロみたい！」と葉を傘にしたり、背比べをしたりして興味津々でしたよ。



子どもたちは、食事やおやつの時に「いただきます」「ごちそうさまでした」と、大きな声でいさつをしています。「いただきます」「ごちそうさま」には、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わっている人への感謝の意味があります。感謝の気持ちを持って食べるよう、子どもたちに食事のいさつの大切さや残さず食べることなどを伝えていきたいと思います。

月	火	水	木	金
5 さつま芋のオレンジ煮 バスチャライズ牛乳	6 柿(西条柿) 牛乳	7 マカロニきな粉 牛乳	8 豆乳スープ お茶	9 みたらし団子 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 麩のすまし汁	ごはん 魚のタンドリー風 白和え きのこ汁	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーと トマトのサラダ 生揚げのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁 りんご	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草の おかか和え なめこ汁
ふりかけおにぎり バスチャライズ牛乳	長芋のフライドポテト 牛乳	とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	じゃこおにぎり 牛乳	磯ビーンズ 牛乳
12 煮昆布 バスチャライズ牛乳	13 煮豆 牛乳	14 ひもおとし会	15 ふかし芋 お茶	16 かりかりいりこ 牛乳
ごはん 揚げレバーのソースからめ 小松菜と切干大根の 和え物 油揚げのみそ汁	麦入りごはん 里芋の肉みそグラタン 柿ドレッシングのサラダ クリームスープ りんご	赤飯 鯛の姿焼き わかめの酢の物 紅白団子のすまし汁 みかん	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のコーン和え 白菜のみそ汁 柿(西条柿)	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え チンゲン菜のスープ
菜飯 バスチャライズ牛乳	ココアクッキー お茶	梨のチーズケーキ 牛乳	昆布ごはん 牛乳	さつま芋のバタースティック 牛乳
19 麩の青のリスナック バスチャライズ牛乳	20 きなこ豆 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	22 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	23 勤労感謝の日
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 あさり汁 柿(富有柿)	五穀ごはん 魚の衣焼き ピクルス じゃが芋のみそ汁	五目うどん 納豆かき揚げ 白菜のごま和え 柿(富有柿)	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の磯香和え 芋煮汁	
里の味ごはん バスチャライズ牛乳	ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	梅かつおおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	
26 ココアクッキー お茶	27 弁当の日 いちごヨーグルト お茶	28 梨(神興) バスチャライズ牛乳	29 かりかりいりこ 牛乳	30 麩の黒糖がらめ 牛乳
ごはん 鶏肉の南蛮漬け おからサラダ しじみのみそ汁		ごはん 魚の煮付け はりはりなます 里芋のみそ汁	ごはん 焼肉 野菜炒め わかめスープ	ごはん ちゃんちゃん焼き風 小松菜のおかか和え はんぺん汁 ラフランス
栄養すいとん お茶	さつま芋まんじゅう お茶	中華おこわ バスチャライズ牛乳	芋つけ団子 牛乳	ひじきとツナのおにぎり 牛乳



お手伝いしたよ♪

10月26日に収穫祭を行い、所庭で羽釜ごはんを炊いたり、豚汁やさんま焼きをしたりしました。子どもたちは米とごをしたり、豚汁の野菜を切ったりするなどのお手伝いをしました。大きな鍋の中に、子どもたちがお手伝いした具材を入れるたびに、歓声があがっていましたよ。保育所の烟でできたさつま芋や間引き菜が入った具だくさんの豚汁ができました。自然の恵みに感謝しながら、おしゃれ秋の味覚をお腹いっぱいいただきました。みんなで作ったご馳走はとてもおいしく、おかわりして食べる子がたくさんいましたよ☆



《もったいないばあさん登場！》

もったいないばあさんが、  
食べ物の働きやありがとう  
の気持ちをもって食べる事  
を教えてくれました。

外で食べるとおいしいね