



11月給食だより



平成29年11月1日

ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 給食献立表 | 9時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|----|-------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1 | 水 | 関東煮 えのき納豆 トマト 梨 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 セサミスティック |
| 2 | 木 | マーボー大根 青菜のナムル チキンナゲット オレンジ | 牛乳 ルヴァン | 牛乳 大学芋 |
| 4 | 土 | ツナサンド かぶとお豆のポトフ オレンジ | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 ビスケット |
| 6 | 月 | クリーム煮 フレンチサラダ 手作りふりかけ ウィンナー | 牛乳 マンナ | 牛乳 リッツ チーズ |
| 7 | 火 | 鯖のみそ煮 五目あえ すまし汁 柿 | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 ベジタブル |
| 8 | 水 | 鶏のから揚げ チャプチェ 黄桃缶 3未加算(ちりめんご飯) | 牛乳 あんぱんまんビスケット | 牛乳 ふかし芋 |
| 9 | 木 | 厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおかか和え りんご | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 米粉のココア蒸しパン |
| 10 | 金 | 1. 2. 3歳親子遠足 お弁当の日 | 牛乳 マンナ | 牛乳 ムーン |
| 11 | 土 | 田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ビスケット |
| 13 | 月 | 手作りがんもどき 彩野菜の和え物 さつま芋のみそ汁 みかん | 牛乳 ビスコ | 牛乳 大学芋 |
| 14 | 火 | 魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 アスパラガス 小魚 |
| 15 | 水 | 関東煮 えのき納豆 トマト 梨 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ビタミンクッキー |
| 16 | 木 | 豆乳汁 青菜とちりめんの酢の物 焼き海苔 パイン缶 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 磯の香おにぎり |
| 17 | 金 | ハヤシチュー コールスローサラダ りんご | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 おさつスナック |
| 18 | 土 | ツナサンド かぶとお豆のポトフ オレンジ | 牛乳 マンナ | 牛乳 ビスケット |
| 20 | 月 | クリーム煮 フレンチサラダ 手作りふりかけ ウィンナー | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ベジータケーキ |
| 21 | 火 | 千草焼き けんちん汁 小魚佃煮 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 雪の宿 |
| 22 | 水 | 鶏のから揚げ チャプチェ 黄桃缶 3未加算(ちりめんご飯) | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 スイートポテト |
| 24 | 金 | さつま芋ご飯 秋鮭のもみじ焼き きのこと青菜のおかか和え トマト すまし汁 みかん | 牛乳 あんぱんまんビスケット | 牛乳 星食べよ |
| 25 | 土 | 田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ビスケット |
| 27 | 月 | 手作りがんもどき 彩野菜の和え物 さつま芋のみそ汁 柿 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 28 | 火 | 魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 ばかうけ海苔味 チーズ |
| 29 | 水 | うま煮 焼きししゃも 柿なます | 牛乳 こんがりサクサク | 牛乳 肉まん |
| 30 | 木 | 鯖のみそ煮 五目あえ すまし汁 みかん | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 梅ちりおにぎり |

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(金)までに持ってきてください。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

親子で。

おにぎりを作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。初めは、ぼろぼろとこぼれないよう、ラップフィルムを使って作るのがおすすめ。ごはん茶わんにラップフィルムを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。

