



11月号

2018年度 すみれ保育園

秋も深まり、寒さが日に日に増してくるこの時期は体調も崩しやすいので、毎日しっかりとご飯を食べて、徹底的に風邪予防をしていきましょう。また、この時期は柿や葡萄など旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好の機会です。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々。離乳期から食べられるものもありますので、上手に取り入れて風邪予防も同時に行いましょう。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



今月の郷土料理 高知県「ぐる煮」

材料(4人前)

干しいたけ 8g
ぬるま湯 120cc
昆布 4g 水 2カップ
大根 160g
人参、ゴボウ 各 1/4本
こんにゃく、厚揚げ 各 80g
みりん 大さじ1強
砂糖 大さじ1弱
食塩 小さじ2/3
薄口醤油 小さじ2弱
さやえんどう 適量

作り方

①干しいたけをぬるま湯で戻し、1cm角に切る。昆布は水につけ、2cm角に切る。大根、人参、厚揚げ(油抜きする)は1.5cm角に切る。ゴボウは厚さ1cmの輪切りにし、水にさらす。こんにゃくは塩もみし1cm角に切る。さやえんどうは塩ゆでする。
②しいたけ、昆布のつけ汁を鍋に入れ、厚揚げ以外の材料を柔らかく煮る。みりん、砂糖、厚揚げを加え、食塩、醤油でに含める。器に盛り、さやえんどうを飾る。

クッキング大成功！

10月はたくさんクッキングをしました。2歳児は「さつまいもパン」、3歳児は「チーズパン」、4歳児は「豆乳かぼちゃプリン」、5歳児は「フルーツパンケーキ」を作りました。どれも美味しくできました。さつまいパーティーでは、2、3歳児は白菜ちぎり、4歳児は人参切り、5歳児は大根とさつまい切りを楽しみました。



11月の行事予定

- 6日(火)：バイキング
- 8日(木)、20日(火)：郷土料理
- 21日(木)：誕生会
- 29日(木)：お弁当箱の日
- 毎週水曜日：カムカムデー



2018年11月 献立表



			1(木)	2(金)	3(土)
午前				牛乳	牛乳
昼食	ツナカレー バリバリサラダ	ご飯、鶏のみそ漬け焼ききゅうりもみ、焼きポテト炒め野菜の具たくさん汁	豆乳スープパスタ 切干大根と小松菜のソテー	ご飯、さばの味噌煮、ひきながしサラダ、白花豆の甘煮 澄まし汁	食パン、ポテトサラダ ミネストローネスープ
午後	牛乳、かぼちゃようかん	ヨーグルト、お菓子	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、さつまいもおにぎり
	5(月)	6(火)バイキング	7(水)カムカムデー	8(木)郷土料理	9(金)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ツナカレー バリバリサラダ	ご飯、鶏のみそ漬け焼ききゅうりもみ、焼きポテト炒め野菜の具たくさん汁	豆乳スープパスタ 切干大根と小松菜のソテー	ご飯、ぐる煮、小松菜のお浸し、もやしの味噌汁	ロールパン、根菜のハンバーグ、大根のオイマヨサラダ きゅうりのゆかりあえ、こまつな汁
午後	牛乳、かぼちゃようかん	ヨーグルト、お菓子	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、鮭におにぎり
	12(月)	13(火)	14(水)カムカムデー	15(木)	16(金)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麻婆豆腐丼、中華風サラダ にらスープ	ご飯、豚ひき肉と根野菜のこまみそ炒め、もやしの酢の物、なめこ汁	とん汁うどん レンコンサラダ	ご飯、さばのカレー揚げえのきと小松菜の和え物 きゅうりの土佐あえ じゃがいものみそ汁	食パン、かぼちゃサラダ 豆乳ポトフ
午後	牛乳 ブルーベリースコーン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、きつねおにぎり
	19(月)	20(火)郷土料理	21(水)誕生会	22(木)	23(金)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ツナカレー バリバリサラダ	ご飯、ぐる煮、小松菜のお浸し、もやしの味噌汁	そばろご飯、青菜入り白和え、かぶのスープ	豆乳スープパスタ 切干大根と小松菜のソテー	食パン、かぼちゃサラダ 豆乳ポトフ
午後	牛乳、かぼちゃようかん	ヨーグルト、お菓子	牛乳、焼いも	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、きつねおにぎり
	26(月)	27(火)	28(水)カムカムデー	29(木)お弁当箱の日	30(金)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麻婆豆腐丼、中華風サラダ にらスープ	ご飯、豚ひき肉と根野菜のこまみそ炒め、もやしの酢の物、なめこ汁	とん汁うどん レンコンサラダ	ご飯、さばのカレー揚げえのきと小松菜の和え物 きゅうりの土佐あえ じゃがいものみそ汁	食パン、かぼちゃサラダ 豆乳ポトフ
午後	牛乳 ブルーベリースコーン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、きつねおにぎり 発表会頑張っってねおやつ(乳児)

