

11月の目標

元気に食べよう

11月になり朝晩と肌寒い季節になってきました。

先月の目標は「秋野菜を食べよう」でした。食欲の秋になり、今が旬の里芋やきのこ等の秋の食材を多く献立に取り入れ、さつま芋洗いや焼き芋作り等を行い秋の野菜に親しんできたためか、おかわりする子ども達が多くなりました。


11月の目標は「元気に食べよう」です。

子ども達の食べる量も増え、ご飯や野菜をおかわりする子も増えてきました。好き嫌いをせずに様々な食材を食べて元気に過ごせるように、こころちゃん(三色ボード)を用いて食べ物の働きを伝えていきます。また、各年齢に合わせた食事マナーについても伝えていきます。



11月の おすすめレシピ

白菜のお好み焼き (1枚分)

薄力粉…300g	人参…1/2 本	
卵…1 個	玉ねぎ…1/2 玉	
木綿豆腐…1 丁	桜えび…お好みの量	
豚小間…100g	*リ-ス,かつお節,青のり,マヨネ-ズ は	
白菜…1/4 個	お好みの量で♡	

- ①野菜を短冊に切る。(※白菜はしんなりするので大きめにカットする)
- ②木綿豆腐は水を切らずに滑らかになるまで潰す。
- ③卵をボールに溶き、②を加えてよく混ぜる
- ④③に薄力粉をふるいながら入れて野菜も加える。生地がもったりする程度まで適量の水を入れて混ぜる。(※白菜から水分が出る為、水の量を調節してください)
- ⑤ホットプレートに120℃に温め、④の生地を流しこみ、両面10分程度焼く。
- ⑥お好みでリ-ス等をかけて召し上がって下さい♡

Point

- ★焼いても白菜にすることでキャバツよりも汁物味した食感に!
- ★豆腐を生地に加えることでふわふわに仕上がります!

白菜

白菜は95%が水分でできており、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。

塩漬けにしてもビタミンCは失われずに腸内に乳酸菌ができるので腸をキレイにする働きがあります。胸の白い部分にみずみずしさと艶があり、丸みを帯びているものを選びましょう。ずっしりと重量感のあるものがおいしい白菜です。

緑茶に変わります!!

11月から3月頃まで風邪の予防として麦茶から緑茶に変更して風邪の予防に努めていきます。

ご家庭でも風邪予防に緑茶を取り入れてみてはいかがでしょうか?



先月の活動

味噌おにぎり作り



焼き芋作り



さんまの食べ方



ホットケーキ作り




炊飯活動



すみだ中和こころ保育園 平成25年度 11月（霜月） 献立表



* 乳児には午前中、牛乳等が出ます。

*  はクッキングメニューです。月組さんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

* 日々、安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
予定					1	2
昼食	今月の野菜～白菜～ 今月の野菜は白菜です。白菜の出身地は、中国の青島（チンタオ）だそうです。日本に伝わったのは明治時代であり、現在では日本の作付け面積ベスト3に入るほど普及しました。白菜は体を温める野菜として重宝され、これからの季節にぴったりです。今月も多くの献立に取り入れ、白菜に親しんでいきたいと思ひます。  ちんたう		旬の食材を食卓へ 今月は秋野菜のきのこ類や里芋、さつまいもを取り入れつつ、秋から冬にかけて美味しくなる蓮根やごぼう等の根菜類、甘みを増すほうれん草や小松菜などの葉物野菜も取り入れていきます。ご家庭でもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。また冬野菜が収穫できるように人参や小松菜、蕪などの種をプランターにまき、育てていきたいと思ひます。		七五三献立 七五三は子どもの成長の節目（7歳、5歳、3歳）を祝う行事です。保育園では赤飯や健やかな成長を願って食べる「千歳飴」など普段とは違うお祝いの献立にしています。 	
午後のおやつ					・ ご飯 ・ 筑前煮 ・ ほうれん草の白和え ・ なめこと長葱の味噌汁 ・ りんご	・ ご飯 ・ たっぶり野菜の炒め物 ・ 中華胡瓜 ・ 春雨スープ ・ パナナ
日	4	5	6	7	8	9
予定	振替休日		野菜の日			
昼食		・ ミートソーススパゲティ ・ フレンチサラダ ・ 豆乳チャウダー ・ みかん	・ 納豆の卵とじ丼 ・ 金平牛蒡 ・ 白菜と竹輪のポン酢和え ・ あおさ味噌汁 ・ りんご	・ ご飯 ・ 鮭のレモン醤油焼き ・ きのこ入りひじきの煮物 ・ 金時豆 ・ 白菜と油揚げの味噌汁 ・ ヨーグルト	・ ご飯 ・ 白菜たっぷり八宝菜 ・ ハンパングーサラダ ・ 中華風コーンスープ ・ 柿	・ ご飯 ・ 肉じゃが ・ 胡瓜と若布の酢の物 ・ 切り干し大根の味噌汁 ・ オレンジ
午後のおやつ		・ 昆布おにぎり ・ 白菜の浅漬け ・ 緑茶	・ カリカリシュガーラスク ・ 牛乳	・ 芋もち ・ 緑茶	・ ツイストレーズンパン ・ 牛乳	・ バームクーヘン ・ キャンディーチーズ ・ 牛乳
日	11	12	13	14	15	16
予定			野菜の日・身体測定	七五三献立・華道	誕生会	
昼食	・ 食パン ・ ポークチャップ ・ ブロッコリーのミモザサラダ ・ 白菜のポトフ ・ パナナ	・ こぎつねご飯 ・ 焼きししゃも ・ 胡瓜と若布の酢の物 ・ さつまいもの甘煮 ・ のっぺい汁 ・ 柿	・ お豆のカレー ・ 白菜のサクサクサラダ ・ ペイザンヌスープ ・ りんご	・ 赤飯 ・ 赤魚の西京焼き ・ 炊き合わせ ・ ほうれん草と錦糸卵のお浸し ・ 手毬麩と水菜のすまし汁 ・ 紅白ゼリー 	・ フランスパン ・ 秋野菜たっぷりビーフシチュー ・ パンプキンサラダ ・ ジュリエンヌスープ ・ りんごゼリー	・ ご飯 ・ たっぶり野菜の炒め物 ・ 中華胡瓜 ・ 春雨スープ ・ パナナ
午後のおやつ	・ ほかほか卵雑炊 ・ 緑茶	・ 白菜のお好み焼き ・ 緑茶	・ 青菜とじゃこのカップケーキ ・ 牛乳	・ お祝いショートケーキ ・ 千歳飴 ・ 紅茶	・ さつまいものロールケーキ ・ ホットミルク	・ せんべい ・ ビスケット ・ 牛乳
日	18	19	20	21	22	23
予定	リトミック		野菜の日	こころクッキング		勤労感謝の日
昼食	・ ご飯 ・ 筑前煮 ・ ほうれん草の白和え ・ なめこと長葱の味噌汁 ・ りんご	・ ミートソーススパゲティ ・ フレンチサラダ ・ 豆乳チャウダー ・ みかん	・ 納豆の卵とじ丼 ・ 金平牛蒡 ・ 白菜と竹輪のポン酢和え ・ あおさ味噌汁 ・ りんご	・ ご飯 ・ 鮭のレモン醤油焼き ・ きのこ入りひじきの煮物 ・ 金時豆 ・ 白菜と油揚げの味噌汁 ・ ヨーグルト	・ ご飯 ・ 白菜たっぷり八宝菜 ・ ハンパングーサラダ ・ 中華風コーンスープ ・ 柿	
午後のおやつ	・ ほかほか南瓜の春巻き ・ 牛乳	・ 昆布おにぎり ・ 白菜の浅漬け ・ 緑茶 	・ カリカリシュガーラスク ・ 牛乳	・ 芋もち ・ 緑茶 	・ ツイストレーズンパン ・ 牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
予定		出前保育	野菜の日			
昼食	・ 食パン ・ ポークチャップ ・ ブロッコリーのミモザサラダ ・ 白菜のポトフ ・ パナナ	・ こぎつねご飯 ・ 焼きししゃも ・ 胡瓜と若布の酢の物 ・ さつまいもの甘煮 ・ のっぺい汁 ・ 柿	・ お豆のカレー ・ 白菜のサクサクサラダ ・ ペイザンヌスープ ・ りんご	・ ご飯 ・ カジキのフライ ・ 千切り野菜 付) くし型トマト ・ 豚汁 ・ フルーツゼリー	・ 季節の野菜の味噌ラーメン ・ 鶏ささみ入り中華ナムル ・ みかん	・ ご飯 ・ 肉じゃが ・ 胡瓜と若布の酢の物 ・ 切り干し大根の味噌汁 ・ オレンジ
午後のおやつ	・ ほかほか卵雑炊 ・ 緑茶	・ 白菜のお好み焼き ・ 緑茶	・ 青菜とじゃこのカップケーキ ・ 牛乳 	・ 白菜のワンタンスープ ・ 緑茶	・ あんぱん ・ 牛乳	・ バームクーヘン ・ キャンディーチーズ ・ 牛乳