

11月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
							未満児	以上児	飲み物
1	水	親子サークル	クラッカー・牛乳		わかめごはん	だし巻卵・ブロッコリーサラダ・五目みそ汁	ぱりんこ		豆乳飲料
2	木	避難消火訓練	ソースせんべい・牛乳		ごはん	豚肉の塩だれ炒め・スティックきゅうり・じゃがいものつや	きなこもち		牛乳
4	土		ハイハイン・お茶			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
6	月	保育参加(うさぎ)	かぼちゃせんべい・牛乳		ごはん	豚肉の味噌焼き・大根サラダ・れんこんのきんぴら	和菓子		お茶
7	火		えだまめビスケット・牛乳		ごはん	魚フライ・コーン和え・麩のすまし汁	フルーツポンチ		お茶
8	水		白い風船・牛乳		ピビンバ	わかめスープ・フルーツゼリー缶	アスパラガスビスケット		牛乳
9	木	保育体験	ウエハース・牛乳		食パン	ツナ入りオムレツ・チンゲンサイひたし・ミネストローネ	ぼたぼた焼き		牛乳
10	金		まあるクラッカー・牛乳		ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・グリーンポテト・ひじき炒め煮	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
11	土		お子様せんべい・お茶			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
13	月		コーンのおほしさま・牛乳		ごはん	鶏肉の磯辺揚げ・豆苗のナムル・高野豆腐含煮	源氏パイ		牛乳
14	火	交通安全指導	野菜ポーロ・牛乳		ごはん	鮭の塩こうじ焼き・ブロッコリーのごまだれ・ふろふき大根の甘みそがけ	カルシウムせんべい		ココアミルク
15	水	身体計測	チョイス・牛乳		カレーライス	即席漬・バナナ	ぶくじゃが		牛乳
16	木	保育体験	こめせんべい・牛乳		食パン	秋の実りシチュー・ムニエル・ドレッシングサラダ	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
17	金		のりものビスケット・牛乳			ほうとう・いそ和え・わかさぎフリッター	やわらかえびせんべい	ぱりぱりえびせんべい	きになる野菜
18	土	ABクラス FUNFUNワールド	野菜家族・お茶			食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
20	月		バナナクッキー・牛乳		ごはん	ひじきギョーザ・キャベツひたし・厚揚げのそぼろ煮	ヨーグルトクレープ		牛乳
21	火		マンナビスケット・牛乳		食パン	バーベキューチキン・さつまいもサラダ・野菜スープ	青りんごゼリー		お茶
22	水	親子サークル	じゃこせんべい・牛乳		選べるふりかけごはん	豆腐のうま煮・白菜ナムル・かぼちゃフライ	星たべよ		牛乳
24	金		水族館のなかまたち・牛乳		ごはん	千草焼き・小松菜のごま和え・はるさめスープ	麩のラスク		牛乳
25	土		小魚家族・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト		グレープジュース
27	月	保育体験	パンプキンせんべい・牛乳		食パン	焼きそば・ちくわの照り煮・チンゲンサイ	Caせんべい(うま塩味)		ジョア
28	火		おやさいスナック(ほうれん草)・牛乳		ごはん	ハンバーグケチャップかけ・甘酢和え・煮しめ	ハッピーターン		牛乳
29	水		さくふわせんべい・牛乳		ゆかりごはん	鶏肉とレバーのみそからめ・塩きゅうり・豆腐スープ	ミルクせんべい		牛乳
30	木	Cクラス FUNFUNワールド	ふんわりコーン・牛乳		食パン	魚のケチャップチーズ焼き・ほうれんそうひたし・ポトフ	お米のムース		牛乳



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんあります。おいしい旬の食材を味わって、体と心をあたためましょう。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょ

薄味でおいしく食べるためのポイント!

★今月の目標★
素材の味を知りましょ

① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してましょ。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのものがおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってましょ。



子どもの味覚を育てましょ

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材そのものの味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族みんなで薄味を心がけたいですね。



<献立紹介>

さつまいもサラダ ~4人分~

(材料)

- ・さつまいも 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水に5分ほどさらした後、ゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは皮をむいて角切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ きゅうりは角切りにする。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤ ④に塩、こしょうを加え、味を調える。



旬のさつまいもを使った献立です!



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

11月は山梨県の『ほうとう』を取り入れています。

