



# 11月献立



2019年度11月予定献立表  
 ひまわり第2保育園  
 \* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
				ごはん 高野の煮物 青菜の浸し 味噌汁	里芋ごはん 味噌汁
				1	2
				マカロニきな粉 するめ・お茶	パン・果物・お茶
<b>振替休日</b> 	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル すまし汁	ごはん さんまのかば焼き 人参の煮物 さつま芋のサラダ 味噌汁	きのこごはん がんもの煮物 キャベツの中華和え 味噌汁	ごはん 肉団子の真珠蒸し あらめと大豆の煮物 すまし汁	(バザー準備の為、軽食 とさせていただきます) パン みかん お茶
4	5	6	7	8	9
	あらめおにぎり 昆布・お茶	黒ゴマ焼き団子 いりこ・牛乳	焼き芋・するめ・お茶	さつま芋ホットケーキ 昆布・牛乳	ふかし芋・いりこ・お茶
ごはん 豚肉と春雨の炒め物 さつま芋のごま和え すまし汁	ごはん 揚げ出し豆腐 干し大根の煮物 味噌汁	ごはん 魚の にんにく醤油焼き 柿なます ごま味噌汁	ごはん 大豆とさつま芋の揚げ煮 干し大根のサラダ しじみ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと昆布の煮物 すまし汁	煮込みうどん 人参の煮物
11	12	13	14	15	16
きな粉団子・するめ・牛乳	ごはんおやき・いりこ・お茶	さつま芋大福・昆布・牛乳	ごぼうの唐揚げ ・するめ・お茶	のりおにぎり・するめ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 煮魚 さつま芋の青のり和え 刻む昆布の炒め煮 味噌汁	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の浸し すまし汁	ごはん 手羽元の竜田焼き おから 酢の物 味噌汁	<b>お弁当の日</b> 	ごはん 魚のごま焼き 納豆サラダ さつま芋の甘煮 味噌汁	<b>勤労感謝の日</b> 
18	19	20	21	22	23
きなこおはぎ・昆布・牛乳	みたらし団子・いりこ・お茶	人参おにぎり・するめ・お茶	あんぱん・昆布・牛乳	大豆いりこ・りんご・お茶	
ごはん 高野と干し大根の煮物 白和え 味噌汁	ごはん 肉入りきんぴら 煮豆 蒸しブロッコリー すまし汁	ごはん 焼き魚 ごぼうと蓮根の甘辛煮 キャベツの浸し 味噌汁	ごはん 厚揚げのごま味噌焼き 大根の煮物 ナムル すまし汁	ごはん がんもの中華煮 里芋の煮物 味噌汁	チャーハン 味噌汁
25	26	27	28	29	30
切り干しおにぎり いりこ・お茶	ベーグル・蒸し野菜・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	さつま芋のおにぎり するめ・お茶	ふかし芋・いりこ・牛乳	パン・果物・お茶

## 子どもの食べる意欲を育てよう！

過ごしやすい季節になり、子どもたちも食欲が出てきています。最近はいつでも何でも食べるものがあり、なかなか「お腹すいた！食べたい！」という意欲が出てくる時代です。子どもの食べる意欲を育てていけるようにするにはどうしたらいいでしょう。

- ①食事は1日3回+1回のおやつ  
時間を決めて、ダラダラおやつはやめましょう
- ②手作りの食事の良さを生かして  
作っている匂いや様子を見る
- ③加工品は控えめに  
加工品は味が濃く、旨味調味料などの食品添加物が入っているので、野菜などの素材の味が分かりにくくなります
- ④食べすぎに注意  
栄養があるからといって食べすぎはやめましょう



- ⑤体を動かしてたくさん遊びましょう  
たくさん体を動かすと、お腹もすいてきます
- ⑥一緒に作ってみましょう  
自分で作ったものはいつもよりおいしく感じられます



## ぞう組の みそが出来ました！！



ぞう組さんが去年の10月に作ったみそが出来ました。

運動会前の合宿の時に「出来たかな～」「何色になったかな～」とワクワクしながら蓋を開けると、「色が茶色になると」「みその匂いだ」と出来上がったみその色や匂いの変化に気付いている子どもたちでした。

運動会の合宿では、夕食のご飯の上のせて食べたり、味噌汁やロールかつの味噌ソースにしたりと自分たちが頑張って作ったみそをたくさん食べて、運動会では素敵な姿を沢山見せてくれました。

年長さんが作ったみそで給食を作ると、「やっぱりおいしいわ～」と他のクラスの子どもたちが言っていました。

3月の公開給食ではぞう組の保護者の皆さんにも食べてもらう予定ですので楽しみに！！

きりん組さんも畑で育てた大豆を使って味噌づくりを予定しています。頑張って美味しいみそを作りましょう。