



11月の献立



スプーンですくって、食べてみよう!

『食欲の秋』、『味覚の秋』。秋は、いろいろな食材が旬を迎える時期です。幼稚園でもお芋ほりや稲刈りなどの収穫を経験しました。先日、小川先生が子ども達にプレゼントを持ってきてくれました。中にはイガがついたままのたくさんの栗が入っていました。さっそく、たけ組の子ども達がイガを剥いてみることにしました。



小川先生からプレゼントだよ。

みんなで集めていきました。

イガ、ちくちくするね!

足でやってみよう!

こうやったら持てるよ!

こんなに食べられるかな!?

好きなどうぞ。

取れたよ!

小川先生の自宅の裏山で採れた栗はどれも大きく、イガもとても立派でした。指でつまんだり、足で挟んだりしながら栗を取りだしていきました。イガがついている栗に触れるのは初めての子が多く、とても喜んでいました。40分ほど茹でた後、少し冷まし、包丁で半分に切って子ども達の所へ持っていきました。

上手だね!



お待たせしました。

なかなか難しいわ。

スプーンですくって食べてみよう!

私、ゴツつかみました。

しばらく無言で集中している子ども達。

実がぎっしり詰まった栗を少しずつスプーンですくって食べました。「甘い!」「おいしい!」「初めて食べた~!」と、秋の味覚を楽しみました。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	わかめご飯	梅納豆・じゃがけんき・かぶらスープ	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・オリーブ油	いりこ・炊きこみゆめ・納豆・ワルナー・刻みあげ・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・パセリ粉・かぶ(葉付き)・玉葱	263	10.5	5.1	44.7	1.3
8	金	雑穀ごはん	さばじゃが・わかめ納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・あげ・やささばほくし・納豆・わかめ・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・人参・枝豆・玉葱・太ちやし・えのき・かぼちゃ・青ねぎ	301	12.8	5.2	51.1	1.1
11	月	大根ごはん	ゆかり納豆・高野豆腐の炊き合わせ・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・あげ・納豆・高野・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・キャベツ・胡瓜・ゆかり・椎茸・いんげん・玉葱・しめじ・青ねぎ	265	11.7	5.5	42.8	1.0
12	火	おこわ風ごはん	さんま塩焼き・おかつ納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・さつまいも	いりこ・あげ・秋刀魚80g・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	水菜・刀豆・椎茸・人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・玉葱・太ちやし・青ねぎ	302	13.7	9.2	41.1	0.9
13	水	田舎うどん	もち麦と塩昆布サラダ・かぼちゃと大豆の大学炒め	うどん・里芋・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・ゴマ	あげ・だし削り・出し昆布・もちむぎ・塩昆布・わかめ・蒸し大豆	大根・椎茸・人参・青ねぎ・キャベツ・太ちやし・胡瓜・かぼちゃ	325	9.6	8.7	52.4	0.6
14	木	鮭ご飯	わかめ納豆・厚揚げと大根の煮物・豆腐すまし汁	発芽玄米・ゴマ・板コンニャク(黒)・黒砂糖	いりこ・鮭ほくし・納豆・わかめ・しらす干し・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布	太ちやし・人参・大根・いんげん・玉葱・えのき・みつば	272	14.6	6.9	37.9	1.6
15	金	じゃこご飯	肉じゃが風・かぼちゃ納豆・きのこ味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・ちりめん・大豆ミンチ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・グリーンピース・かぼちゃ・なめこ・椎茸・青ねぎ	268	10.1	3.2	49.9	0.7
18	月	とうもろこしごはん	初秋納豆・ひじきの煮物・いちじょう菜汁	発芽玄米・長芋・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・納豆・削りぶし・芽ひじき・木綿厚揚げ・蒸し大豆・豆腐・出し昆布	ゴソ・人参・なめこ・椎茸・枝豆・玉葱・大根	272	11.7	4.6	46.1	1.2
19	火	うめごはん	さばの塩焼き・たくあん納豆・すまし汁	発芽玄米・ゴマ	いりこ・さば・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・お刺身・玉葱・えのき・みつば	296	16.6	9.6	35.5	2.1
20	水	カレー南蛮うどん	さつまいもレモン煮・わかめと卵の和え物	うどん・カレー粉・片栗粉・薩摩芋・黒砂糖・ゴマ・ごま油	大豆ミンチ・だし削り・出し昆布・ワルナー・わかめ	玉葱・人参・椎茸・しめじ・ごぼう・トク水土煮・ゴソ・レモン汁・キャベツ	308	7.9	5.0	57.7	1.4
21	木	えだまめごはん	野菜サラダ・炒り豆腐・そうめん汁	発芽玄米・純米酢・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖・そうめん	いりこ・塩昆布・削りぶし・豆腐・あげ・出し昆布・だし削り	枝豆・キャベツ・胡瓜・人参・ゴソ・玉葱・椎茸・いんげん・青ねぎ	279	10.9	5.1	47.7	1.7
22	金	マッシュルームライス	ザーサイ汁・焼めざし(袋)・野菜スープ・みかん	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・九鬼・ごま油	いりこ・ワルナー・やささめざし・わかめ・出し昆布・だし削り	初仔マッシュルーム・赤ピーマン・にんにく・パセリ粉・玉葱・人参・ゴソ・太ちやし・青ねぎ	271	8.7	4.1	50.3	1.5
25	月	ゆかりご飯	マーボー茄子・小松菜納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・春雨・黒砂糖・片栗粉・ごま油	いりこ・大豆ミンチ・焼き豆腐・納豆・刻みのり・あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・茄子・人参・青ねぎ・太ちやし・小松菜・ゴソ・玉葱・白菜	283	11.6	5.4	47.9	1.0
27	水	秋の栗りごはん	あじみりん焼き・ひじきサラダ・蓮島ごぼう汁	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖・純米酢	いりこ・塩昆布・あじ・芽ひじき・ちりめん・わかめ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	栗栗かつ・キャベツ・人参・ゴソ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	270	15.2	4.4	42.1	1.0
28	木	鮭ご飯	大根と里芋の煮物・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・さといも・こんにゃく・黒砂糖・さつまいも・じゃがいも	いりこ・国産骨無しワルナー・木綿厚揚げ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・枝豆・大根・いんげん・玉葱・青ねぎ	284	10.3	4.8	49.6	0.8
29	金	栗ごはん	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・豆腐すまし汁	発芽玄米・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・納豆・木綿厚揚げ・豆腐・わかめ・出し昆布	栗栗かつ・飾り人参・かぼちゃ・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉葱・えのき・青ねぎ	275	11.0	5.0	47.2	1.3