

11月給食だより



※都合により献立が変わることがあります。

H28.11月 社会福祉法人まるに保育所

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 魚料理 さつま芋梅紫蘇風味 麩すまし汁	2 きのこうどん 白和え 季節の果物	3 祝日・おやすみ 文化の日	4 魚料理 ひじきとモヤシの胡麻和え ★白菜のみそ汁	5 かまどの日 自分たちで かまどでごはんを 炊いて食べます♪
午後のおやつ		新米塩むすび	蒸かし芋		あたりめ・いりこ	おせんべい
昼食	7 こんじゃこ炒め煮 まるに納豆・酢の物 寄せ鍋風汁	8 魚料理 人参胡麻和え 芋煮汁	9 かまどの日 自分たちで かまどでごはんを 炊いて食べます♪	10 根菜の胡麻味噌煮 納豆和え 茹で小豆と南瓜の味噌汁	11 魚料理 しらす粉ふき芋 そうめん汁	12 親子丼 お麩の味噌汁
午後のおやつ	南瓜巾着	蒸かし芋	おせんべい	梅胡麻むすび	焼き芋	果物バイキング
昼食	14 高野豆腐の揚げ煮 白菜ゆかり和え 納豆汁	15 魚料理 さつま芋梅紫蘇風味 麩すまし汁	16 けんちんうどん 大豆とひじきのサラダ 季節の果物	17 大根と豚肉の味噌煮 油揚げと大根菜の炒り煮 米粉麺のすまし汁	18 魚料理 ひじきとモヤシの胡麻和え ★白菜のみそ汁	19 愛情弁当の日 おかず入り弁当 お願いします。
午後のおやつ	季節の果物	きなこむすび	たぬきむすび	焼き芋	麩ラスク	おせんべい
昼食	21 こんじゃこ炒め煮 まるに納豆・酢の物 寄せ鍋風汁	22 ★クッキング★ 季節のお野菜で カレーを 作ります♪	23 祝日・おやすみ 勤労感謝の日	24 給食日本一周の旅 福井県に 行ってみよう♪	25 魚料理 しらす粉ふき芋 そうめん汁	26 三色丼 すまし汁
午後のおやつ	南瓜巾着	あたりめ・いりこ			焼き芋	果物バイキング
昼食	28 高野豆腐の揚げ煮 白菜ゆかり和え 納豆汁	29 魚料理 さつま芋梅紫蘇風味 麩すまし汁	30 塩ちゃんこうどん 切り干し大根和え物 季節の果物			
午後のおやつ	季節の果物	きなこむすび	蒸かし芋			

がんばらないお弁当づくり



いつもお忙しい中、お弁当の日ご協力ありがとうございます。

お子さんのお弁当にどんなものを入れてありますか？

子どもの好きなものや沢山のおかずを作ったり忙しい中皆さん工夫して頑張っていることと思います。

朝の忙しい中、バランスをとろう。食中毒に気をつけよう。水浸しにならないようにと沢山のおかずを考えていると、どうしても揚げ物など油モノが多くなりがちです。そんなに頑張らなくても大丈夫なんですよ。

お弁当は特にごはんを中心に

まず弁当箱にご飯をお弁当箱の2/3ほど入れます。ご飯が多くて大人は物足りなさを感じるかもしれませんが、子どもは、ご飯中心のお弁当で満足します。大人が考えているほどおかずを必要としていないんですよ。

ご飯の横には夕飯の残りのおかずや常備食を入れれば出来上がりです♪

お弁当作りの最大のポイントは、**ご飯**をいかに美味しく食べさせるかです！

ご飯の上に海苔を敷いたり、出汁をとった鰹節や昆布で即席ふりかけを作ってかけたり、ひじきの煮物で混ぜご飯にしたりと美味しくご飯を食べる工夫をしてもいいですね♪

それでも充分食べてくれますが物足りないなあと思ったらキャラ弁にしなくてもかわいいピックやカップなどで変化をつけただけでも子どもは喜ぶますよ♪

先月の保育所での空っぽ弁当の日は、特別お弁当のおかずと作ったわけではなく、ひじきの煮物で混ぜご飯にしていつも食べている給食のおかずを詰め込んだお弁当でした♪頑張らなくていい、いつもの食材を詰め込んだだけ。そんなお弁当でも子どもたちはものすごいスピードでたらいげましたよ(笑)

いつも頑張っているおうちの方々 愛情たっぷりの手抜きならしてもいいんですよー(´-`)♪

頑張り過ぎなくて大丈夫大丈夫。

そして空いた時間に子どもとゆっくりお話してください♪

23日は勤労感謝の日

いつも頑張っているお家の方々いつもお疲れ様です。



ある日の頑張らないお弁当

- ・ひじきの混ぜ五分づきご飯・さつま芋の塩昆布煮
- ・蓮根金平・人参胡麻和え
- ・切り干し大根の酢の物・野菜たっぷり卵焼き 残さず食べるようにとご褒美にと食後にデザートを付がちですが、そんなに沢山つけなくてもいいし食後にデザートがなくても子どもは食べますよ♪付けるとしても食後なので一口分などの少量で充分ですよ♪目安はバナナなら1/4りんごなら1/12 みかんなら1/2くらいで充分ですよ♪

まるにの食欲の秋♪

かまどクッキングを増やしていきます！

職員・園児全てが、かまどで美味しくご飯を炊けるようになるのが目標です♪

怖くないよ。怖がらなくても大丈夫。

危なくないように火の扱い方からしっかり覚えさせます。

さぁ。まるに秋の生きる力強化月間開始です♪笑

新米をかまどで美味しくいただきます♪



保小中連携献立 11月は「芋煮汁」です。

★保育所共通みそ汁は「白菜のみそ汁」です。

常備菜いろいろ

おかかふりかけ

鰹節
ごま
いりこ
青海苔
醤油

など各適量を鍋で
を乾煎りする。

大根菜めし

大根葉 適
塩
じゃこ・
鮭・焼き鯖などお
好みの具材

大根の葉を細か
く刻み塩茹で。
そのまま冷凍し
ておいてご飯に
混ぜたりおみそ
汁の青味に使え
ますよ♪

さつま芋の塩 昆布煮

さつま芋を適
当な大きさに
切って塩昆布
と煮ます。
時短編→耐熱
容器にさつま
芋とひたひた
位の水を入れ
て塩昆布一つ
まみでレンジ
でチンで出来
上がりー。

じゃこの佃煮

油を熱してじゃ
こを入れて弱火
で炒める。
醤油みりん酒な
どで煮る。
汁気がなくなっ
たら胡麻を振り
いれ出来上がり。

身近な食材で
無理しない
おかずづくり。
困ったときは
残り物など卵
に混ぜて焼く
と立派な一品
に変身です♪