



翠松保育園では毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは裏面の献立右端をご覧ください。

17日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ぐりとぐらごはん
- ハヤシシチュー
- コンソメスープ
- 季節の果物(りんご・みかん)



🍎🍏 11月 食育のねらい 🍏🍎

つぼみたんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> • 苦手なものも、保育士の言葉掛けにより食べてみようとする。 • 食後の歯磨きをする。
はなたんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> • 保育士の言葉掛けで、食事に必要な態度や習慣を身に付けようとする。
つぼみゆり	<ul style="list-style-type: none"> • 体と食べ物の関係について、興味と関心を持つ。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> • 体と食べ物の関係に興味と関心を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。

はなゆりさん 菌ちゃんリサイクルの活動

〈1日目 9月6日〉

野菜くずを小さくちぎり
ボカシと混ぜる



畑の土と混ぜる



枯草・ブルーシートをかける



枯草のお布団だよ

〈2日目 9月10日〉

温くなった土を触る



菌ちゃん
いるかな？

土が
温かいね！

〈2週間目 9月22日〉

有機石灰を混ぜる



〈1か月後 10月6日〉

種や苗の植え付け



ブロッコリー、サラダカブ、にんじんを植えました。
菌ちゃんがいっぱい土で元気な野菜ができるかな？楽しみですね！

職員おすすめ☆おにぎりレシピ

忙しい朝にぴったりなおにぎりレシピを紹介します。

〈材料〉

ごはん 茶碗1膳分(150g)
塩昆布 ひとつまみ
かつお節 ひとつまみ
めんつゆ 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ご飯に塩昆布、かつお節、めんつゆを入れて混ぜる。
- ② 食べやすい大きさに握る。

園のおやつでも出る塩昆布入りのおにぎりは、子どもたちも大好きで喜んで食べています！
塩昆布とかつお節のうま味がたっぷりおいしいですよ。ぜひ作ってみてください。

11月		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	環境保育 園手作り おやつ
日	曜日					
		お昼のこんだて				
		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・香粉・ごま	しょうゆ・酢	おからココアケーキ
2	火	魚（鮭）の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	すき昆布・人参・こんにゃく・干しいだけ・小松菜・かぶ・果物	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	おにぎり
4	木	ホークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ひじき・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）・しょうゆ	コッペパン
5	金	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ・大根・わかめ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・だし汁	鶏みそロール あずきロール
6	土	もやしチゲ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
8	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物・みそ汁	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・果物	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ごまかりんとう
9	火	魚（赤魚）のオープン焼き・マカロニサラダ・野菜スープ・果物	魚・鶏肉	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー	塩・鶏がらスープ（コンソメ）・マヨネーズ	五平もち
10	水	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・小松菜・焼きのり	酒・しょうゆ・塩・だし汁	きなこマカロニ
11	木	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油	じゃがいも・油・砂糖・ごま
12	金	千草焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ	ひじき・人参・干しいだけ・ブロッコリー・大根・長ねぎ	砂糖・油・さつまいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁
13	土	パスタ入り野菜スープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
15	月	カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	カレールー・トマトケチャップ・酢・塩
16	火	魚（サバ）の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁
17	水	《誕生会献立》 ぐりとぐらランチ	3歳以上児も主食はいりません。			おぐらケーキ
18	木	親子煮・もやしの中華あえ・果物・みそ汁	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいだけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・重糖・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢
19	金	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・ゆでブロッコリー・里いものみそ汁・旬の果物	牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・大根・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁
20	土	さつまいも汁・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
22	月	マカロニグラタン・かぶのスープ・焼きのり・果物	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜・焼きのり	マカロニ（米粉マカロニ）・油・小麦粉（米粉）・バター・じゃがいも	塩・鶏がらスープ（コンソメ）
24	水	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢
25	木	中華風ローストチキン・白菜のみみ漬け・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）
26	金	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・かぶ・きゅうり・小松菜・わかめ・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁
27	土	肉だんごと野菜のスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
29	月	カレーうどん汁・三色ナムル・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・焼きのり・果物	乾麺（うどん）・油・砂糖・ごま油	カレールー・塩・しょうゆ・だし汁・酢
30	火	焼き魚（赤魚）・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	魚・おから・油揚げ・ちくわ・みそ	ごぼう・人参・干しいだけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	塩・酒・しょうゆ・だし汁

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

2021

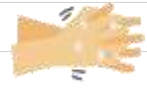
きゅうしょくだより

おうちのかたへ
『感染症対策の基本は“手洗い”です』

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものに触れる私たちの手には、ウイルスや細菌が付きやすいので、こまめに手を洗うことが大切です。

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

指と指の間、指先、爪の間なども念入りに！



手洗いの5つのタイミング

ご飯を食べる時
前と後！
咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時

病気の人の外にあるものに
公共の場所から
ケアをした時
触った時

**食育の日
「れんこん入りハンバーグ」**

「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない『れんこん』。その昔栽培が盛んだったこともあり、新潟のれんこんの消費量は全国でも上位です。

れんこんは調理法により食感が変わります。シャキシャキとした歯ざわりを楽しみたいならサラダに。サクサク感、ホクホク感を味わいたいなら煮物や天ぷらに。和洋を問わず、様々な料理に利用することができます。

また、すりおろすと粘りが出るのも特徴の一つです。食育の日の「れんこん入りハンバーグ」は、すりおろしたれんこんをつなぎに使います。ふっくらもちもちの食感です。ご家庭でもお試しください。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。