

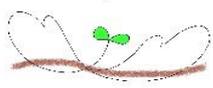
11月こぶし・かりんの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	金			雑穀ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーと根菜のかりんとう ブロッコリーのしらす和え えのきのみそ汁	 	ねったぼ
2	土			あんかけうどん 果物		ドーナツ 牛乳
3	日	文化の日				
4	月	振替休日				
5	火			食パン ポークマリネード ペンネアラビアータ コーンサラダ コンソメスープ		鉄分おにぎり
6	水			ごはん 鯖の竜田揚げ風 卵の花 白菜のおかか和え 大根のみそ汁		★りんごクッキー 牛乳
7	木			中華丼 もやしのナムル ●果物（りんご）	 	カレーマン 牛乳
8	金			赤米 鶏ちゃん チンゲン菜の炒め物 かぼちゃサラダ 大根のみそ汁		ポンデケーキ 牛乳
9	土			ごま味噌ラーメン 果物		カップケーキ 牛乳
10	日					
11	月			ごはん 千草焼き 高野豆腐の煮物 もやしの酢の物 きのこのみそ汁		お楽しみ 牛乳
12	火			コッペパン ポークビーンズ ゆでさつまいも グリーンサラダ 雑穀スープ		真珠蒸し
13	水			ごはん さんまの塩焼き なすのそぼろ煮 五目和え 大根のみそ汁		青のり焼きポテト
14	木			とり飯 具だくさんみそ汁 果物（みかん）		焼きうどん
15	金	避難訓練		もち麦ごはん すきやき風煮物 人参しりしり 野菜のポン酢和え のりのすまし汁		●利休白玉
16	土			スパゲティミートソース 果物		スティックパン 牛乳

17	日				
18	月			ごはん 鶏肉のごま味噌焼き あみ大根 青菜のねばねば和え なめこの赤だし	 お楽しみ
19	火			食パン ピカタ わかめとコーンの炒め物 ブロッコリーの甘酒みそディップ 根菜シチュー	 大学芋 牛乳
20	水			ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら もやしとちくわの和え物 ばち汁	肉団子汁
21	木			しのだごはん きのこと鶏肉の煮物 にらのみそ汁 果物	 りんごマフィン 牛乳
22	金			麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 炊き合わせ 油揚げとキャベツの酢の物 玉ねぎのみそ汁	 ●きなこラスク 牛乳
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月			ごはん 豚肉の塩麹ねぎ塩焼き ●切干大根のカレー炒め キャベツの塩昆布和え 麩のみそ汁	 お楽しみ 牛乳
26	火			★●カツサンド かぶの和風ポトフ 果物 (みかん)	  秋のロールケーキ
27	水			ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 カラフルごま酢和え セロリのみそ汁	  ●大豆もっちりバー 牛乳
28	木			さつまいもご飯 もずくの天ぷら 豚汁 果物	 豆腐カステラ 牛乳
29	金			黒米ごはん 八宝菜 粉ふき芋 中華サラダ わかめスープ	 ●野菜クラッカー 牛乳
30	土	閉所 (こぶしの家 10周年同窓会)			

夕食もりもりデー 
 パンの日 
 旬の食材(下線) 
 かみかみメニュー(●) 
 新メニュー ★

* 食材などの都合により献立
を変更することがあります



ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協
会
給食委員会
給食だより No. 8
2024年10月31日発行

『腹ペコ大作戦』



～旬の味覚 さつま芋・さん



実りの秋・食欲の秋。旬の美味しいものもたくさんでできます。

11月は、毎年恒例の焼き芋パーティとさんまキャラバンで『腹ペコ大作戦』を実施します。

さつま芋



さつま芋が収穫の時を迎えます。春から育てている施設では、たくさん収穫ができるでしょうか。芋掘りが楽しみです。掘れた芋は、天日干しでしっかり乾燥させることで、甘みも増し、日持ちもします。焼き芋の準備は、ぬらした新聞で、芋を一つ一つ包み、さらにアルミホイルで包みます。そしていよいよ焼き芋パーティの始まりです。おいしい焼き芋を食べるまでには、いろいろな手間や準備が必要なことを実感し、より一層『腹ペコ』になる予定です。芋が焼ける匂いやアツアツの焼き芋のホクホク感も楽しみたいです。



さんま



13日(水)の給食は、さんまの塩焼きです。いつもは、骨のない切り身の魚を提供していますが、この日は、一尾のさんまも用意します。頭からしっぽまである魚をみんなでじっくり観察したいと思います。切り身ではない魚を見ることで、自分たちが食べているものが生き物であることを感じ、「いただきます」の意味を改めて考える機会にしたいです。また、食べ終わったさんまが、きれいに頭と骨だけになったのを確認して、心を込めて「ごちそうさまでした」をしたいです。





～音を聞いて～

年長児クラスでは、ある音を聞いて、何の食べ物か当てるクイズをしました。カップの中には『米、大豆、マカロニ、麩、乾燥わかめ』がそれぞれ入っており、中は見えない状態です。静かでないと言が聞こえないため、カップを振る時はびっくりするくらい部屋の中が静かになりました。わずかな音の違いに「大豆じゃない?」「絶対マカロニ!」等たくさん意見が飛び交っており、目で見なくても、耳で聞いて考えるという経験ができました。クイズ形式で楽しみながらいろいろな食材に触れ、食事が苦手な子も食に興味をもてるようにしていきたいです。

池田 亜弥乃



11月のテーマは「さつまいもとさんま」です。芋掘りや園庭でさんまを焼くことで、秋ならではの味覚や体験を楽しみます。

毎年実施しているさんまキャラバンですが、卒園児から「あの時に園庭で焼いたさんまがすごく美味しかった」という話を聞きました。食べる事が楽しい、美味しいと感じた記憶が何年経ってもこどもたちの中に残るよう、食育をこれからもしていきたいなと思いました。

いちろうの森こども園 栄養士 西岡 芽依

