

2024年11月 献立表

仁川ウエル保育園

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific dates (4, 11, 18, 25) and birth days. Each cell contains a meal name and its ingredients.

10月は、暑い日が続いてやっと肌寒い日が増えてきました。秋はあつという間に過ぎそうです。温かいもの、冬野菜が美味しい季節になります。風邪などウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は、体を温めることでアップします。体を温める食材・・・根菜(たまねぎ・にんじん・かぼちゃ) 冬に美味しい野菜(ブロッコリー・ほうれん草・春菊) 薬味・香辛料(しょうが・にんにく・ねぎ)

食後の楽しみフルーツ、子どもたちの前で梨・柿の皮むきをしました。柿のつるつるした皮を触ったり、においをかいだり、切ると甘い匂いがして、みんな興味津々でした。昼食もフルーツもよく食べてくれました。玉ねぎの皮むきや、ピーマンの種取りなどのお手伝いを子どもたちをお願いしています。食材に触れ、食に興味を持ち、食事の時間を楽しみにしてくれます。15日は、保育園で大きな鮭を一匹さばいて、各クラスでちゃんちゃん焼きを作ります。食べ物となった生き物の命を頂くことへの感謝の気持ちを子どもたちに伝えていきたいと思っています。「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちの言葉をただ言わせるのではなく、意味も伝え、大事にしていきたいですね。22日キンダーは、ランチルームで「さつまいもの天ぷら」の揚げたてをいただきます。

1 胚芽入りご飯 米 胚芽米 松風焼き 鶏むき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま

2 チキンライス 米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 油 コンソメ ポトフ ウィンナー ジャがいも たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩 コーン オレンジ オレンジ

Continuation of the menu table, including dates 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30. Each cell contains a meal name and its ingredients.