



11月の献立表

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	(以上児 七五三遠足) 御飯 さわらのごまだれ焼き ごぼうの和風マヨサラダ けんちん汁	・米 ・さわら すりごま ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐 油揚げ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 484kcal
2	土	御飯 チキンのチーズ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 とろけるチーズ ・じゃが芋 人参 枝豆 マヨネーズ ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 311kcal 以 450kcal
3	日	(文化の日)			
4	月	(振替休日)			
5	火	御飯 鯖の味噌煮 がんとどきの煮物 のっぺい汁	・米 ・鯖 味噌 ・がんとどき 白菜 人参 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 489kcal 以 579kcal
6	水	御飯 ひじきハンバーグ れんこんのマヨ炒め みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉 牛乳 ケチャップ ・れんこん 鶏ひき肉 マヨネーズ にんにく 青のり ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 506kcal 以 601kcal
7	木	御飯 さつま芋と豚ひき肉の炒め煮 梅サラダ みそ汁	・米 ・豚ひき肉 さつま芋 白ねぎ ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 柿・♪ココナッツサブレ	未 443kcal 以 522kcal
8	金	御飯 たらのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ミネストローネスープ	・米 ・たら にんにく マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 鶏ひき肉 有塩バター ・豚ひき肉 かぶ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆豆腐ドーナツ	未 454kcal 以 526kcal
9	土	親子丼 白菜のお浸し 厚揚げのみそ汁	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ 卵 焼き海苔 ・白菜 人参 ・厚揚げ 豚もも肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) ハイハイ	未 260kcal 以 319kcal
10	日				
11	月	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにやく きぬさや ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 439kcal 以 515kcal
12	火	(保育参加) 御飯 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え 豚汁	・米 ・鮭 ・小松菜 人参 納豆 かつお節 ・豚もも肉 白菜 玉ねぎ しめじ しらたき	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 489kcal 以 575kcal
13	水	(伝統食 千葉県) カレーライス ごぼうサラダ きのこスープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★♡ごんじゅう	未 496kcal 以 605kcal
14	木	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	・米 ・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく ・かぼちゃ しょうが 鶏ひき肉 ・卵 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 レモントースト	未 497kcal 以 584kcal
15	金	御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・さつま芋 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 459kcal 以 535kcal
16	土	御飯 鶏肉の西京焼き もやしの彩り和え ちくわのすまし汁	・米 ・鶏もも肉 味噌 ・もやし 人参 ニら 卵 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 しめじ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 272kcal 以 394kcal
17	日				

18	月	御飯 豆腐のつくね焼き 切干大根の旨煮 五目みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・切干大根 油揚げ 人参 ・かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 472kcal 以 562kcal
19	火	☆ミートスパゲティ キャベツのベーコンドレッシング和え ミルクスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ・トマトピューレ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 たこ焼き	未 451kcal 以 567kcal
20	水	御飯 しらたきのきんぴら風 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・米 ・しらたき 赤こんにやく ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかま ・玉ねぎ しめじ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 468kcal 以 556kcal
21	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの三色サラダ 麩のすまし汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー 人参 コーン ・麩 糸みつば えのき 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 クッキー	未 503kcal 以 588kcal
22	金	御飯 ☆鶏のからあげ きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・ごぼう 人参 ごま油 ・厚揚げ 大根 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 487kcal 以 574kcal
23	土	(勤労感謝の日)			
24	日				
25	月	御飯 オムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ・玉ねぎ しめじ 調整豆乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 514kcal
26	火	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・オイスターソース ・にら 人参 卵 中華だし	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♡塩おむすび	未 486kcal 以 568kcal
27	水	御飯 とんちゃん焼き かぼちゃの煮物 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 白ごま ・かぼちゃ ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 458kcal 以 534kcal
28	木	御飯 ♡鶏の治部煮 ブロッコリーのツナサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しめじ ほうれん草 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・なめこ 小松菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 みかん・♪雪の宿	未 435kcal 以 537kcal
29	金	(保育参加) 御飯 鮭の照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 きぬさや 豚ひき肉 ・白菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 446kcal 以 516kcal
30	土	御飯 豚肉の香味焼き 白和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・ほうれん草 人参 しらたき 絹ごし豆腐 すりごま ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 284kcal 以 412kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長

11月の献立表(後期)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	金	御飯 さわらの照り焼き 大根スティック みそ汁	・米 ・さわら ・大根 ・鶏ひき肉 人参 豆腐 里芋	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
2	土	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 とろけるチーズ ・ほうれん草 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
3	日			
4	月			
5	火	御飯 さばの味噌煮 のっぺい汁	・米 ・鯖 ・人参 大根 白菜	(am)市販菓子 (pm)フレンチトースト (食パン 卵 牛乳)
6	水	御飯 ひじきハンバーグ みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉 牛乳 ・キャベツ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)にんじん御飯 (米 人参)
7	木	御飯 さつま芋と豚ひき肉の炒め煮 スティックきゅうり みそ汁	・米 ・豚ひき肉 さつま芋 ・きゅうり ・切干大根 もやし	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮
8	金	御飯 ほうれん草とたらソテー ミネストローネスープ	・米 ・たら ほうれん草 しめじ ・かぶ じゃが芋 玉ねぎ トマトピューレ	(am)市販菓子 (pm)豆乳蒸しパン (ホットケーキ粉 無調整豆乳)
9	土	親子丼 みそ汁	・米 鶏ひき肉 卵 玉ねぎ 人参 ・白菜 豆腐 もやし	(am)市販菓子
10	日			
11	月	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ・かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)バナナスティック
12	火	御飯 鮭の旨煮 豚汁	・米 ・鮭 ・豚ひき肉 白菜 しめじ 人参	(am)市販菓子 (pm)おから蒸しパン (ホットケーキ粉 牛乳 おから)
13	水	御飯 鶏肉の照り焼き スティックじゃが芋 きのこみそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・じゃが芋 ・しいたけ えのき 人参	(am)市販菓子 (pm)おつか御飯 (米 かつお節)
14	木	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め かき玉汁	・米 ・豚ひき肉 キャベツ ピーマン 赤ピーマン ・卵 かぼちゃ 大根	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト (食パン 無塩バター 砂糖)
15	金	御飯 カレーの煮つけ さつま芋スティック みそ汁	・米 ・カレー ・さつま芋 ・豆腐 人参 えのき	(am)市販菓子 (pm)チーズじゃが (じゃが芋 チーズ)
16	土	御飯 鶏肉の西京焼き すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ニラ ・もやし しめじ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

17	日			
18	月	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)ほうれん草ケーキ (ホットケーキ粉 牛乳 ほうれん草)
19	火	ミートうどん ミルク煮	・うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ・じゃが芋 小松菜 キャベツ 牛乳	(am)市販菓子 (pm)お焼き (小麦粉 鶏ひき肉 キャベツ)
20	水	御飯 白菜の煮浸し みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 ほうれん草 白菜 ・玉ねぎ しめじ わかめ	(am)市販菓子 (pm)ステックポテト (じゃが芋)
21	木	御飯 鶏肉と野菜の旨煮 麩のすまし汁	・米 ・鶏ひき肉 ブロッコリー 大豆 ・麩 じゃが芋 人参	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー (小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油)
22	金	御飯 鶏肉のおろし煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・豆腐 わかめ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)あんこケーキ (ホットケーキ粉 牛乳 あんこ)
23	土			
24	日			
25	月	御飯 オムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 チーズ ・無調整豆乳 玉ねぎ しめじ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮
26	火	御飯 ぶりの照り焼き 人参スティック 卵スープ	・米 ・ぶり ・人参 ・卵 白菜 しいたけ	(am)市販菓子 (pm)ころころおにぎり (米)
27	水	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・かぼちゃ 大根 わかめ	(am)市販菓子 (pm)プリン (卵 牛乳 砂糖)
28	木	御飯 鶏の治部煮 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 しめじ ほうれん草 ・ブロッコリー 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子 みかん
29	金	御飯 鮭の照り煮 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・白菜 大根 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
30	土	御飯 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 豆腐 ・わかめ 人参 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

【だしについて】

こんぶだしには旨味成分であるグルタミン酸が含まれており、羊水や母乳にもグルタミン酸が含まれています。旨味は赤ちゃんにとっておなかの中から慣れ親しんでいる味なので、本園では初期からこんぶだしを使用しています。

成長に必要なたんぱく質・ビタミンD・鉄をとるために、中期・後期になるとかつお節を使用しています。

【だしの取り方】

《かつおだし》鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節を一気に入れます。かつお節が鍋底に沈むまで1~2分待ち、ザルでこします。他にも茶こしに少量のかつお節を入れて熱湯やポットのお湯を注ぐとさらに簡単にだしを取れます。

《こんぶだし》昆布の表面を固く絞った布巾で汚れを取り、鍋に水と昆布を入れ10分以上置きます。

弱火にかけ鍋底に泡ができれば昆布を取り出し、臭みをとるため一度沸騰させます。

作成者 責任者 保育主任 園長





11月の献立表(完了期)

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	(以上児 七五三遠足) 御飯 さわらのごまだれ焼き ごぼうの和風マヨサラダ けんちん汁	・ごぼう 人参 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐 油揚げ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい	未 484kcal
2	土	御飯 チキンのチーズ焼き ポテトサラダ 野菜スープ		(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 311kcal 以 450kcal
3	日	(文化の日)			
4	月	(振替休日)			
5	火	御飯 鯖の味噌煮 がんもどきの煮物 のっぺい汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 489kcal 以 579kcal
6	水	御飯 ひじきハンバーグ れんこんのマヨ炒め みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 506kcal 以 601kcal
7	木	御飯 さつまいもと豚ひき肉の炒め煮 梅サラダ みそ汁	・切干大根 きゅうり 鶏ささ身 梅肉	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 りんご・♪野菜せんべい	未 443kcal 以 522kcal
8	金	御飯 たららのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ミネストローネスープ	・米 ・たら にんにく マヨネーズ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆豆腐ドーナツ	未 454kcal 以 526kcal
9	土	親子丼 白菜のお浸し 厚揚げのみそ汁		(am) ハイハイ	未 260kcal 以 319kcal
10	日				
11	月	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ 豆乳入りかぼちゃみそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 439kcal 以 515kcal
12	火	(保育参加) 御飯 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え 豚汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 489kcal 以 575kcal
13	水	(伝統食 千葉県) カレーライス ごぼうサラダ きのこスープ	・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ すりごま	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★♡ごんじゅう	未 496kcal 以 605kcal
14	木	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく ・かぼちゃ しょうが 鶏ひき肉	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 レモントースト	未 497kcal 以 584kcal
15	金	御飯 カレーの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・カレー しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 459kcal 以 535kcal
16	土	御飯 鶏肉の西京焼き もやしの彩り和え ちくわのすまし汁	・鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 272kcal 以 394kcal
17	日				



18	月	御飯 豆腐のつくね焼き 切干大根の旨煮 五目みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 472kcal 以 562kcal
19	火	☆ミートスパゲティ キャベツのベーコンドレッシング和え ミルクスープ	・キャベツ 小松菜 鶏ささ身	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 たこ焼き	未 451kcal 以 567kcal
20	水	御飯 しらたきのきんぴら風 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・白菜 ほうれん草 人参 鶏ささ身	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 468kcal 以 556kcal
21	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの三色サラダ 麩のすまし汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 503kcal 以 588kcal
22	金	御飯 ☆鶏のからあげ きんぴらごぼう みそ汁	・鶏もも肉 しょうが にんにく ・ごぼう 人参 ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃん	未 487kcal 以 574kcal
23	土	(勤労感謝の日)			
24	日				
25	月	御飯 オムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ	・卵 牛乳 じゃが芋 豚ひき肉 チーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 514kcal
26	火	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・にら 人参 卵 ブイヨン	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ♡塩おむすび	未 486kcal 以 568kcal
27	水	御飯 とんちゃん焼き かぼちゃの煮物 五目みそ汁	・豚もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 白ごま	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 458kcal 以 534kcal
28	木	御飯 ♡鶏の治部煮 ブロッコリーのツナサラダ みそ汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 みかん♪野菜せんべい	未 435kcal 以 537kcal
29	金	(保育参加) 御飯 鮭の照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物 五目みそ汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 446kcal 以 516kcal
30	土	御飯 豚肉の香味焼き 白和え みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 284kcal 以 412kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、570kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長

わんぱくだより

11月号 令和6年度 10月31日発行 調理

木々の葉も赤く色づいて、吹く風も肌寒くなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

秋が旬の食べ物を食べて免疫力を高め、風邪に負けない体づくりをしましょう。



新米をたべよう!



秋はお米がおいしい季節です。11月ごろには新米が収穫され食卓で食べられ始めます。新米とは本来「11月1日に収穫されたお米の事」をいい、1年前のお米は「古米」、2年前のお米は「古古米」と呼ばれ、1年経過すると「古」の文字が増えていきます。

最近では収穫するのが早くなっているので8月くらいから新米が収穫できることもあります。保育園では9月から新米を食べています。

そんな美味しいお米1粒の中には「7人の神様がいる」と言われています。



★お米の中の7人の神様のはなし…★

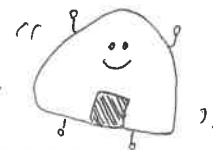
お米が育つのに必要な「土」「風」「雲」「水」「虫」「太陽」そして「作っている人」の7人の神様がいますと言われています。

七福神という説もあります…

一粒一粒大切に美味しくいただきます。



★11月の食育について…★



11月26日(火)のおやつに、「塩おむすび」をいれています。塩味だけで味付けしたシンプルなごはんを、ラップの上から自分たちで握り、おむすびにして食べる予定です。

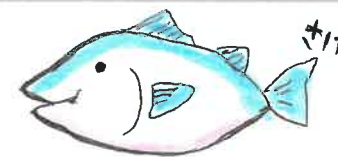
新米の味を感じながら、自分たちで作る楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。



おすすめレシピ

鮭の西京焼き (以上児1人分)

- ・ 鮭 (40g) 1切れ
- ・ 米みそ 3g
- ・ 砂糖 1g
- ・ みりん 1g
- ・ 酒 1g



調味料を混ぜて焼くだけの簡単メニュー
なのでぜひ作ってみてください♡

★子どもたちに人気なメニューなのでぜひお家でも作ってみてください😊