

# かたるばキッチンからこんにちは

## 2023年11月

気持ちの良い秋空の下、公園にはどんぐりなどの木の実や落ち葉など、たくさんの自然の落とし物が子どもたちを楽しませてくれています。朝晩の冷たい風は季節の移ろいを感じさせてくれますが、日中は秋晴れの空が続き、とても過ごしやすい季節ですね。そんな中、幼児クラスでは今年初めてご家庭で用意していただいたお弁当を持って遠足に行きます。子どもたちは、遠足もお弁当もとても楽しみにしていると思います。ですが、残念なことにそのお弁当が原因となる事故もあることから、今回はお弁当づくりと、窒息・誤飲、食中毒防止のポイントについてまとめてみましたので、よろしければ参考にされてみて下さい。

### 「絵本メニュー」 「じごくのらーめん」から「ちのいけラーメン」

(教育画劇)

幼児クラスの男の子からのリクエスト！全部食べたら天国へ行けるからーい からーい ラーメンです。あと何回寝たら食べられるの？と首を長くしている「ちのいけラーメン」。絵本の中では、辛すぎてみんなが食べられずに、えんま様がカンカンに怒ってしましますが、今回特別に、えんま様がかたるば保育園で作ってくれるラーメンのお味は!

### 「今月の絵本」



### お弁当づくりのポイント!

遠足では、いつものようにテーブルとイスを使った環境での食事ではない場合もあります。どんな場所でも食べやすいように作ることがポイントになります。

#### お弁当箱は…

- 開けやすいものを選びましょう。
- 無理なく食べられるサイズを選びましょう。
- お弁当包みは袋タイプがオススメです。



#### お弁当の中身は…

- 口に運びやすいように、おかずのサイズは一口大!
- おにぎりやサンドイッチ等が食べやすいです。
- 汁気はしっかりと切ります。
- 赤、黄、緑、茶、白を意識すると彩り豊かなお弁当に仕上がります。



#### 窒息・誤飲などの事故防止には

- ミニトマトやぶどう、丸い形のチーズなどは半分～1/4程度にカットします。
- 口腔内の発達や咀嚼力に合わせた大きさ・固さにします。
- 爪楊枝やピックは思わぬ事故に繋がることもありますので、使用は控えましょう。揚げパスタや焼きパスタが代用になります。



#### 食中毒の予防には…

- 手洗いをしっかりと行い調理します。
- 具材は中心までしっかりと加熱します。
- おにぎりは直接握らずラップなどを使って握りましょう。



### 今月のご当地メニュー

今月は福島県! 福島県は、日本で三番目に広い県で大きく3つの地域に分けられます。会津地方は歴史や文化、雪が多く降るので冬はウィンタースポーツが人気。中通りは、商業都市や交通の便などが発達した地域。浜通りは太平洋側に面しているので、美味しい海産物やマリンスポーツが楽しめ、ハワイ!もあります。海も山も里もあり豊かな自然に恵まれた【福が満開、福のしま】そんな福島県の会津地方からは郷土料理の『みそ田楽』と柳津名物『あわまんじゅう』。中通りからは、立子山特産品の凍み豆腐で『凍み豆腐の味噌汁』と、郡山市民のソウルフード、厚切り食パンに白いミルク風味のクリームをたっぷり塗った、ご当地グルメパンの『クリームボックス』。浜通りからは、いわきの郷土料理『さんま

来月の食材♪12月の献立では、春菊、水菜、ゆず、卵等を提供する予定です。



## 2023年度 11月献立表



芦花の丘かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (水)	おじごくめいぶつ ちのいけラーメン 果物	牛しぐれののり巻き 麦茶	中華麺 ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ はちみつ ごま 米 砂糖	豚肉 味噌 豆乳 牛肉	トマト キャベツ コーン 玉ねぎ たら 昆布 長ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー 焼き海苔	きのこ類
2 16 30 (木)	鮭のボロボロ丼 みそ田楽 白菜鶏団子汁 果物	ふわふわココアクリームケーキ 豆乳	米 ごま 油 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ	鮭 しらす 豆腐 おから 味噌 鶏肉 豆乳	ほうれん草 人参 れんこん 長ねぎ 白菜 もやし しめじ 万能ねぎ ココア	いも類
17 (金)	ごはん メンチカツ 切干大根のコールスローサラダ わかめと渦巻き麺の味噌汁 果物	じゃがいもピザ 牛乳	米 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	豚肉 牛肉 おから 豆腐 焼き味 味噌 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 人参 コーン わかめ 長ねぎ ピーマン	海藻類
4 18 (土)	ごはん 豚肉の味噌炒め 千切りキャベツ えのきのすまし汁 果物	かぼちゃプリン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 生クリーム ゼラチン	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり えのき 長ねぎ あおさ かぼちゃ	魚介類
6 20 (月)	ごはん かれのい黄金焼 春雨の甘辛炒め 味噌けんちん 果物	かにたまおにぎり 麦茶	米 片栗粉 里芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油	豚肉 干しエビ 豆腐 油揚げ 味噌 かにかまぼこ 卵	玉ねぎ コーン にんにく しょうが もやし たら 大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 万能ねぎ	乳・乳製品
7 21 (火)	ピーカレ メンチカツ ごぼうとベーコンのスーフ 果物	あわまんじゅう 豆乳	米 米粉 大根サラダ ごぼうとベーコンのスーフ 果物	牛肉 ほたて ベーコン 小豆 豆腐 豆乳	玉ねぎ トマト にんにく しょうが 大根 かいわれ大根 ごぼう しめじ えのき 人参 長ねぎ チンゲン菜	卵
8 22 (水)	ごはん 鶏肉ねぎ塩だれ 茹でもやし 凍み豆腐の味噌汁 果物	焼きいも 牛乳	ごま ごま油 砂糖 里芋 さつまいも	鶏肉 高野豆腐 大豆 味噌 さつま揚げ 牛乳	長ねぎ しょうが もやし 人参 白菜 れんこん かぶ かいわれ大根 ひじき 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり セロリ トマト にんにく パセリ粉	緑黄色野菜
9 (木)	ごはん ミートローフ マカロニとキャベツのサラダ ミネストローネ 果物	塩キャラメルケーキ 豆乳	米 米粉 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 豆乳マーガリン	豚肉 豆腐 ウインナー 豆乳	しょうが 昆布 白菜 人参 えのき しめじ ひらふ はなびら茸 舞茸 椎茸 きくらげ 万能ねぎ コーン パセリ粉	魚介類
10 24 (金)	ごはん さば味噌煮 白菜とちくわの煮浸し きのこ汁 果物	手作りフォカッチャ コーンスープ	米 砂糖 小麦粉 オリーブ油	鯖 味噌 ちくわ 干しエビ 豆腐 豆乳 チーズ 豆乳	しょうが 昆布 白菜 人参 えのき しめじ ひらふ はなびら茸 舞茸 椎茸 きくらげ 万能ねぎ コーン パセリ粉	いも類
11 25 (土)	ひじきそぼろ丼 ほうれん草とツナの和え物 たまねぎの味噌汁 果物	アップルパイ 牛乳	米 ごま 砂糖 さつまいも パイ生地 パター	鶏肉 高野豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	ひじき しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ ゆめぎ	きのこ類
13 27 (月)	ごはん レバーのから揚げ 小松菜の塩こうじナムル 焼き豆腐の坦々風味味噌汁 果物	さつまいももち 豆乳	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	豚レバー 豆腐 豚肉 大豆 味噌 豆乳	しょうが にんにく 小松菜 人参 コーン もやし 長ねぎ たら	淡色野菜
14 28 (火)	ごはん さんまのポーポー焼き 干草和え 納豆汁 果物	クリームボックス 牛乳	米 片栗粉 油 里芋 パン 砂糖 バター 練乳	さんま 豆腐 味噌 かつお節 納豆 油揚げ 牛乳	長ねぎ キャベツ しょうが ほうれん草 人参 もやし えのき 大根 れんこん ごぼう ごぼう 万能ねぎ	海藻類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆今月使用する食材に、さんま・鯖・レバー・かにかまぼこ・干しエビ・ほたて・卵等があります。  
 ☆今月の果物は、りんご・柑橘類・柿・バナナ等を予定しています。  
 ☆乳児クラスは午前補食に、豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。  
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。  
 ☆△マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	462kcal	17.1g	13.6g
3-5歳児	517kcal	18.7g	13.6g

