

11月の給食だよ



秋から冬へと変わりゆくこの頃。日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。秋はきのこや山菜・さつまいもなどの山の幸、さんまや秋鮭など海の幸の美味しい食材が豊富です。旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

すみれ乳児院の食事のテーマの一つとして「和食」を大きく掲げています。乳児院では食事の約8割を和食で構成しています。うす味でも美味しく食べられ、素材そのものの味を美味しく感じられるような食事を提供することを、日々心がけています。

また、11月24日は、1・1・2・4（い・い・にほん・しょく）の語呂がよく、収穫を感謝し、伝統的な食文化を守り、和食の大切さについて考える日です。今月は、「和食」について考えてみましょう！

① 食材と素材の味わいを活かす

日本は、海、山、里と表情豊かな自然が広がっています。各地で特色ある、多彩な食材が用いられています。



② バランスよく、健康的な食事

一汁三菜の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。出汁を利かせ「うま味」を上手に使うことでうす味でも美味しく食べられます。



和食の特徴

③ 旬を採りいれる

お料理で自然や四季を表現することも特徴のひとつです。旬の食材を献立にいて、毎日の食事に変化をもたらしています。



④ 行事食

日本の食文化は、年中行事と密に関わってきました。乳児院では、お正月、ひなまつり、七夕など行事に合わせた食事を考えています。



乳児院の食事は



「ごはん」、「汁物」、「おかず」の組み合わせで構成することが多いです。

日本の食文化

外国から日本に入ってきて日本人の好みに合わせた和製洋食も食文化の一つです。



ももいろグループ

☆いろいろな形のクッキーが出来たよ☆

こすもすホームの子どもたちと一緒にクッキー作りをしました。生地を伸ばしてハートや星の形にくりぬいて…上手にできました！みんな集中して取り組んでいました！

おやつになるとクッキーの焼けるいい匂い～！

みんなで作ったクッキーが焼けました！どの形がいいかな～？

自分たちで作ったクッキーはとってもおいしいね！たくさん食べました☆

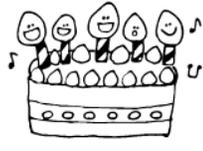
またみんなで一緒にお菓子作りも取り組んでいきたいと思います。





11月 予定献立表

すみれ乳児院 2022年 11月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	1、15日： ご飯、さわらのみそマヨ焼き、 小松菜おかか炒め、みそ汁、果物 29日：ご飯、タンドリーチキン 野菜のトマト煮、きのこスープ、果物	1、15日： 五平もち、お茶 29日：温わらび餅、お茶	1、15日：ご飯 チンジャオロース、大根の中華煮 わかめスープ、果物 29日：ご飯、カレイのしんじょ 青菜のお浸し、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(水)	ご飯・ふりかけ さつま芋みそ汁	2、16日：ご飯、肉豆腐、 かぼちゃの煮物、すまし汁、果物 30日：ご飯、さわらの梅焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	2、16日：クリームスパゲティ キャベツのサラダ、果物 30日【お誕生日メニュー】 おにぎり、ウィンナー 高野豆腐、キャベツの土佐煮 コーンスープ、果物
3日 17日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	切干カレーライス マカロニサラダ 果物	やきいも 牛乳	ご飯、鶏のねぎ焼き 里芋の煮っころがし すまし汁、果物
4日 18日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、枝豆の卵焼き キャベツの土佐煮 すまし汁、果物	ぶどうムース お茶	梅しそごはん おでん ピーマンきんぴら、果物
5日 19日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	カレーうどん じゃがいもの煮物、果物	チーズおかかおにぎり お茶	ご飯、炒り豆腐 れんこんの煮物、みそ汁、果物
6日 20日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、鮭塩焼き にんじんしりしり みそ汁、果物	菓子 牛乳	そばろ丼 ひじきの煮物 果物
7日 21日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	かやくご飯 さばの塩焼き、豚汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯、コロケ ほうれん草のソテー ミネストローネ、果物
8日 22日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯、ふくさ卵 牛肉とごぼうの煮物 みそ汁、果物	スイートポテト 牛乳	ご飯、 鶏の照り焼き、納豆和え すまし汁、果物
9日 23日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	9日：ご飯、イワシのかば焼き しのだ煮、すまし汁、果物 23日：ご飯、松風焼き 筑前煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	9日：わかめうどん 田舎煮、果物 23日：ご飯、豆乳シチュー ブロッコリー、果物
10日 24日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、松風焼き 筑前煮、すまし汁、果物 24日【うどん大会】 温うどん、肉じゃが、果物	きな粉おにぎり お茶	10日：ご飯、豆乳シチュー ブロッコリー、果物 24日：ご飯、いわしのかば焼き しのだ煮、みそ汁、果物
11日 25日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	11日：鶏すき丼 長芋の煮物、果物 25日【防災食】 防災おじや、長芋煮、果物缶詰	ピザトースト 牛乳	ご飯 魚のきのこあんかけ さつま芋の煮物 みそ汁、果物 
12日 26日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	五目あんかけラーメン 大根の中華煮、果物	豆乳もち お茶	ご飯、高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草の炒め物 みそ汁、果物
13日 27日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	豚丼 かぼちゃの煮物 果物	菓子 牛乳	グラタン スープ 果物
14日 28日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	ポンデケーキ 牛乳 	14日【七五三お祝いメニュー】 ご飯、チーズチキンカツ スティックきゅうり コーンスープ、フルーツポンチ (28日はスープ、果物)

献立は変更することもあります

～11月の予定～

- ★11月14日【七五三お祝いメニュー】夕食
ご飯、チーズチキンカツ、スティックきゅうり
コーンスープ、フルーツポンチ
- ★11月24日【うどん大会】昼食
温うどん、肉じゃが、果物
- ★11月25日【防災食】昼食
防災おじや、長芋の煮物、果物缶詰

☆朝食パンのお買いもの☆

- 9日：ももいろグループ
- 16日：きいろグループ
- 30日：あおいろグループ

(翌日木曜日用の朝食パンを購入します)