



11月の給食だよ



木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じる今日このごろ。これからの季節は朝晩が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスの良い食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

すみれ乳児院では9月の終わりに親子遠足で、さつまいも掘りに行きました！そして10月には、遠足でみんなが掘ったさつまいも調理し、さつまいもおやつパーティーを行いました。子どもたちはいろんな種類のさつまいものおやつを自分で選び、ニコニコ笑顔で美味しく食べていました！

今月は、さつまいもおやつパーティーで作ったおやつのレシピを紹介します！

～さつまいもチップス～

【材料】（作りやすい分量）

- ・さつまいも…中 1 個
- ・油……………鍋の半分程
- ・塩…少々



【作り方】

- ① さつまいもを洗う。（皮むきはお好みで。）
- ② さつまいもを薄くスライスし、ボウルに張った水にさらす。
- ③ ②をザルに上げ、キッチンペーパーでさつまいもの水分をふき取る。
- ④ 150℃の油で揚げる。
（パリッとしてきたら、揚げられています。）
- ⑤ 塩を振り、完成！

～スイートポテトパイ～

【材料】（6～8 個）

- さつまいも餡
 - ・さつまいも…中 1 個
 - ・バター…………10g
 - ・砂糖……………大さじ 1
 - ・牛乳……………小さじ 1

○パイの部分

- ・餃子の皮…………6～8 枚



【作り方】

- ① さつまいもを洗い、皮をむき、1 cm 幅の輪切りにする。水にさらしておく。
- ② 耐熱皿にさつまいもと少しの水を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。（600W で 5 分程）
- ③ ②を熱いうちにつぶし、バターと砂糖を加える。牛乳を加えて、耳たぶくらいの軟らかさにする。
- ④ ③を餃子の皮に包んで、トースターで焼く。
- ⑤ 餃子の皮がこんがりしてきたら、完成！

～風邪をひかない食事のポイント～

温かい食事

根菜には、からだを温める働きがあります。



ビタミン A たっぶりの食事

ビタミン A は、ウイルスが侵入しやすい鼻喉の粘膜を強くする働きがあります。



ビタミン C を含む食材

ビタミン C には、体の免疫を強くする働きがあります。



ももいろグループ ☆楽しい親子遠足でさつま芋掘り☆

9 月末にみんなでバスに乗ってお芋ほりに出かけました。当日まで「いもほりバス」などの絵本を読んで準備万端で楽しみにしていたお芋ほり！いざお芋を引っ張ると硬くてなかなか抜けなかったですが、大人も一緒に土を掘りたくさんのお芋を収穫することができました。その日から食事にさつまいもが入っていると「バス乗っておいもほりいったねえ」と楽しそうにお話ししてくれます。いつも食べているお芋はどんな形なのか、どんな風に収穫するのかなどを子どもたちにも伝えることができ、食事がもっと楽しくなるような経験ができてとても良かったです。

ももいろグループ 成田





11月 予定献立



すみれ乳児院 2023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	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 	1、15日：ご飯、さわらの梅焼き ごぼう煮、すまし汁、果物 29日【防災食】 煮込みおじや、味噌コンカン、バナナ	ヨーグルト 市販菓子 お茶	1、15日：きつねうどん じゃがいも煮 29日：ひじきご飯 アジのジージー焼き、豚汁 
2日 16日 30日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	2日、16日：ご飯、松風焼き、 切干大根の煮物、みそ汁、果物 30日【お誕生日献立】 ハヤシライス 春雨サラダ、フルーツポンチ	2日、16日： お麩のおしるこ、お茶 30日：やきいも、牛乳	2日、16日：ご飯、コーンスープ カレーのパン粉焼き、ゆで野菜 30日【お誕生日献立】 ご飯、ミートボール、ポテト、土佐煮、 コーンスープ、フルーツヨーグルト
3日 17日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁	カレーライス ブロッコリーサラダ、果物	じゃこトースト 牛乳	ご飯、鶏の照り焼き 納豆和え、すまし汁
4日 18日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	スパゲティナポリタン さつま芋の甘煮、果物	五平餅 お茶	ご飯、鮭の塩焼き レンコンきんぴら、すまし汁
5日 19日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、豚肉の変わり焼き 大根の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ご飯 すき焼き風煮物 五目汁 
6日 20日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ご飯、豚肉のもち米蒸し キャベツの煮物、みそ汁、果物	卵蒸しパン 牛乳	ご飯、イワシのかば焼き カレー風ニラもやし炒め、すまし汁
7日 21日	(火)	パン2種 チーズ バナナ 牛乳	ご飯 鶏のゴマみそ焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 果物	7日：さつまいもおにぎり お茶  21日【クレープ屋さん】 クレープ各種、お茶	7日【お誕生日献立】 チキンライス、コロケ、ウィンナー スープ、フルーツポンチ 21日：ご飯、豆腐ハンバーグ 白菜の煮物、みそ汁
8日 22日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、さばの塩焼き 高野豆腐の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト・市販菓子 お茶	石狩うどん 肉じゃが
9日 23日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	豚丼 長芋煮 果物	ローリーポーリー 牛乳	ご飯 キャベツメンチカツ かぶの煮物、スープ
10日 24日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁	ご飯、千草卵、青菜のクリーム煮 すまし汁、果物	じゃこおにぎり お茶	ご飯、豚への照り焼き 大根サラダ、みそ汁
11日 25日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのおかか和え 果物	ホットケーキ 牛乳 	11日：ひじきご飯、豚汁 アジのジージー焼き 25日【お誕生日献立】 カレーライス、さつま芋の煮物 フルーツポンチ
12日 26日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ジャージャー豆腐丼 ツナじゃが煮 果物	市販菓子 牛乳	12日【お誕生日献立】 ケチャップライス、ハンバーグ ポテトサラダ、フルーツポンチ 26日：ご飯、おでん ほうれん草のナムル 
13日 27日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ご飯、さばのみそ焼き 筑前煮、すまし汁、果物	ロシアンクッキー 牛乳	ご飯、レバー団子のトマトシチュー 粉ふき芋、きのこスープ
14日 28日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯、豆腐とエビの塩炒め さつま芋と豚の煮物 みそ汁、果物	おかかおにぎり お茶	ご飯 鶏のから揚げ、白菜サラダ すまし汁

～11月の予定～

★11月14日【七五三】夕食：ご飯、鶏のから揚げ、白菜サラダ、すまし汁

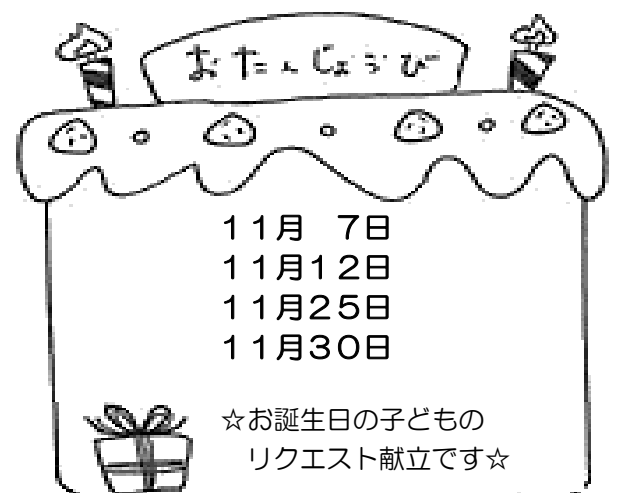
★11月21日【クレープパーティー】おやつ：クレープ各種

★11月29日【防災食】昼食：煮込みおじや

※9月の炊き出し訓練の経験を活かして、考えた防災食です。
ホームの職員が災害時を想定して、限られた食材で作ります。

★朝食・パンのお買い物

11月8日(水)、11月15日(水)、11月22日(水)



11月 7日
11月12日
11月25日
11月30日

☆お誕生日の子どもの
リクエスト献立です☆