11 月給食だより

「ハレ」と「ケ」

日本の暮らしの中には昔から、特別な「ハレ」と日常の「ケ」があります。
今月は、「ハレ」と「ケ」についてのお話です。

「ハレの日」のお祝い事とは対象に、軽視されがちな「ケの日」。
しかしながら、日常があるからこそ、非日常を楽しめるものです。
日々の何気ない食事が私たちの健康を支え、丈夫な身体をつくる基盤になっています。
安定したいつもの食事で安心感を得ること、旬の食材が食卓に並ぶことで四季を感じること、
1 日 3 食、365 日、毎日の積み重ねで栄養バランスが整っていくこと。
「いつも」を大切にしてくことが一番難しいことです。日々の食事に目を向けてみませんか？

ハレ

「ハレの日」とは

「お正月」「節分」といった年中行事や
「お食い初め」「七五三」などのお祝い事で
人生の節目にあたる日です。
ハレの日のお食事には「厄払い」「健康と長寿」
の願いが込められています。





ケ

「ケの日」とは

「ハレ」の特別な日とは対象に、
日常生活のことを表します。
学校や仕事に通ったり、家事や勉強・遊びといった
家での毎日の生活を送る、いつもの毎日のことです。
ケの日の食事は、「いつのも何気ない食事」です。





11月24日は 和食の日

11 月 24 日は、「いい日本食」で和食の日。
伝統的な食文化を見直し、和食文化について考える日です。
この日のすみれ乳児院の夕食は
【ご飯・鮭の塩焼き・れんこんの煮物・すまし汁】です。
11 月 24 日は、和食メニューを取り入れてみてはいかがですか☆

すみれ乳児院では和食を中心とした日本食文化を大切にし、
野菜や昆布の出汁の効いた、優しいお食事を提供しています！

～きいろグループ～　☆ みんなで一緒にゴマすりすり楽しかったね　☆



　夕飯の取り組みとして、みんなでごまを擦って“ほうれんそうのごま和え”をつくりました。
　大きなすり鉢に入ったごまを一生懸命すりつぶす子どもたち。「いーち、にーい、さーん」と皆で掛け声をしながら擦り棒で“ごますり”を楽しみました。ごまを擦った時の香ばしい匂いに子どもたちも「くんくん！」と言いながらごまの香りを楽しんでいました。
　擦ったごまを和え物に入れて混ぜる際も、大好きなにんじんをつまみ食いをしようかな…と葛藤している子どもたちに、思わず笑みがこぼれました。
　自分たちで完成させた“ごま和え”はすぐに完食し、楽しい食事の時間になりました。

きいろグループ　清





11月　予定献立表



すみれ乳児院
２０２６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	(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	1、15日：ご飯、カレイの磯辺焼き チンゲン菜のソテー、すまし汁、果物 29日：ご飯、肉豆腐 切干大根の煮物、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	1、15日：しらすご飯、鶏団子鍋 29日：ご飯、シチュー かぼちゃサラダ
2日 16日 30日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	2、16日：ご飯、ブリの照り焼き ほうれん草のゴマ和え、みそ汁、果物 30日：ご飯、鯖のつけ焼き れんこん饅頭、すまし汁、果物	2、16日：変わりおはぎ、お茶 30日：ぞうすい、お茶	2、16日：ご飯、豚肉のみそ炒め キャベツのしのだ煮、すまし汁 30日：ご飯、から揚げ きゅうりサラダ、みそ汁
3日 17日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、ミートオムレツ グラッセ、トマトスープ、果物	じゃがりこ風ポテト 牛乳	3日：鮭ごはん、おでん **17日【お誕生日献立】** カレーライス、からあげ、グラッセ フルーツポンチ
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	4日**【共食献立：焼きそばパーティー】** おにぎり、焼きそば、みそ汁、果物 18日【きいろグループ共食献立】 おにぎり（きいろグループのみ） 春巻き、しりしり、みそ汁、果物	ヨーグルト、菓子 お茶	ご飯、鶏の照り焼き 納豆和え、すまし汁
5日 19日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	5日【あおいろグループ共食献立】 きのこご飯、さんま、大根煮 みそ汁、果物(19日:同一メニュー)	ピザトースト 牛乳	ご飯、麻婆豆腐 長芋の煮物、わかめスープ
6日 20日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁	ハヤシライス かぼちゃサラダ、果物	ひじきおにぎり お茶	ご飯、レバーミート春巻き ブロッコリーごま和え、玉ねぎスープ
7日 21日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	カレーうどん 切干大根の煮物、果物	やきいも 牛乳	ケチャップライス きのこと鶏のグラタン、ポトフ
8日 22日	(日)	食パン、ミックスキャロット チーズ キャベツツナソテー	ご飯、さばの塩焼き、みそ汁 さつまいもの肉じゃが、果物	市販菓子 牛乳	牛丼 千切りスープ
9日 23日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、千草卵 がめ煮、みそ汁、果物	きな粉おにぎり お茶	ご飯、さわらのマヨ焼き ごぼうのゴマみそ煮、すまし汁
10日 24日	(火)	パン2種、バナナ チーズ、牛乳	10日【ももいろグループ共食献立】 コロッケバーガー、スープ キャベツと人参のサラダ、みかん **24日【七五三・お祝いランチ】** ご飯、ハンバーグ、ブロッコリー ポテト、コーンスープ、ゼリー	ホットケーキ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き レンコンの煮物 すまし汁 11月24日は 和食の日
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、松風焼き にんじんシリシリ、五目汁、果物	ヨーグルト、菓子 お茶	クリームスパゲティ 白菜のスープ煮
12日 26日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	12日：ご飯、とんかつ、みそ汁 かぶとキャベツの煮物、果物 **26日【遠足・お弁当】** おにぎり、鶏の照り焼き、しりしり ウインナー、ブロッコリー、みかん	トマトトースト 牛乳	**12日【お誕生日献立】** チキンライス、ミートボール、スープ フライ風ポテト、フルーツヨーグルト 26日：鮭ごはん、おでん
13日 27日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁	13日：きのこカレー、果物 ゆで卵のサラダ **27日【防災食】**パックご飯 レトルト食品、1本バナナ	たこ焼き お茶	ご飯、鯖のつけ焼き 納豆和え、みそ汁
14日 28日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	けんちんうどん 高野豆腐の煮物、果物	わかめおにぎり お茶	ご飯、まさご揚げ ナムル、みそ汁

11月の予定

☆11月4日【共食献立・焼きそばパーティー】
昼食：おにぎり、焼きそば、具たくさんみそ汁、果物
☆11月24日【七五三】
昼食：ご飯、ハンバーグ、フライ風ポテト、ブロッコリー、コーンスープ、ゼリー
☆11月26日【遠足】
昼食：おにぎり、鶏の照り焼き、ウインナー、ブロッコリー、しりしり、みかん
☆11月27日【防災食】
昼食：パックご飯、レトルト食品、1本バナナ
※災害時に調理室が使えなくなることを想定し、支援部職員が調理を行います。

