



# 11月の給食だよ



すみれ乳児院 2017年 11月1日

## 冬はもうすぐ、風邪予防をしましょう

先月はほかほかした太陽の日差しを感じる日もあれば、冷たい雨が降る日もありました。暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。一日の中でも、朝夕と日中では気温差が大きいですね。元気に冬を乗り越えるために、1日3度の食事や睡眠をしっかりと、食事前や外出後の手洗い、うがいを欠かさないように心がけましょう。

今月は体調が悪くなった時、すみれ乳児院で提供しているお食事を紹介します。困ったときの参考にして頂ければと思います。

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！



### 下痢の時

ごはん→白粥、かけ(素)うどん  
 魚など→豆腐、白身魚  
 野菜→じゃがいも、かぼちゃ、大根、人参、  
 玉葱、カブ  
 汁→野菜スープ味付け(じゃが芋、人参、キャベツ、玉葱等を炊いた上澄み)  
 すまし汁の上澄み  
 果物→りんご(煮りんご)  
 おやつ→くず湯(片栗粉+水)  
 マリービスケット、りんごゼリー等

### 便がゆるい時

ごはん→白粥、野菜等が入ったおかゆ、うどん  
 肉・魚など→豆腐、白身魚、ツナ水煮缶、  
 ささみ、鶏ミンチ、牛ミンチ  
 野菜→じゃがいも、かぼちゃ、大根、人参、  
 玉葱、カブ、里芋、白菜、キャベツ  
 汁→野菜スープ味付け  
 みそ汁、すまし汁(具材は上記のもの)  
 果物→りんご、バナナ  
 おやつ→揚げたおやつ、繊維が多いもの以外

※以上の食材から、体調を見て食べられそうなもの



## ホームで初めて焼いたお好み焼き



あまりみないホットプレートに興味津々なこどもたち。生地をのせるとジューっとおいしそうなのが。焼けるのが待ちきれない様子です。おいしそうと香りを楽しみながらニコニコでした。焼きあがったお好み焼きにたっぷりソースをぬってモグモグ。しっかりおかわりもしてとっても満足気です。おやつがまだのお友だちも、じーっと見つめていました。みんなでおやつを食べれる日がたのしみだね。



# 11月 予定献立表

すみれ乳児院 2017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)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ひじきチャーハン・ホイコーロ 果物 ※1日 カレイの照り焼き れんこん煮・みそ汁・果物	ヨーグルト・菓子 牛乳 ※1日 プリン・菓子・お茶	ごはん・鶏つくね煮・なす煮 みそ汁・果物 ※1日 鶏のじふ煮・和え物 すまし汁・果物
2日 16日 30日	(木)	パン・チーズ みかん缶 コーンスープ ※2日飲むヨーグルト	ごはん・鶏の照り焼き きんぴら・すまし汁・果物 ※2日 牛肉とゆづの炒め物 ごぼう煮・すまし汁・果物	かるかん 牛乳 ※2日 マカロニきな粉 牛乳	ごはん・カレイのみそ煮 ごぼう炒め煮・みそ汁・果物 ※2日 キャベツメンチカツ もやしカレー炒め・スープ・果物
3日 17日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	パスタ・白菜のミルク煮 果物 ※3日 焼きそば・じゃがいも煮 すまし汁・果物	ポップコーン 牛乳 ※3日 ホットケーキ 牛乳	ごはん・れんこん落とし揚げ ひじき煮・すまし汁・果物 ※3日 鮭のマヨネーズ焼き 白菜煮・みそ汁・果物
4日 18日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	そぼろごはん・炒めなます すまし汁・果物	豆腐もち お茶	中華丼 さつまいも昆布煮 果物
5日 19日	(日)	パン・チーズ みかん缶 ミックスキャロット	ごはん・豚のおろし焼き かぼちゃいとこ煮・すまし汁 果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ
6日 20日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	にゅうめん 高野豆腐煮 果物	じゃが丸くん 牛乳	ごはん・からあげ キャベツ和え・すまし汁 果物
7日 21日	(火)	パン ミートボール バナナ・牛乳	ごはん・松風焼き・切干煮 すまし汁・果物	カリカリおやき お茶	マカロニグラタン かぼちゃサラダ 果物
8日 22日	(水)	パン・ウインナー バナナ 牛乳	ごはん・鶏のマーマレード焼き 小松菜煮・みそ汁・果物	ヨーグルト・菓子 お茶	ごはん・カレイのもみじ焼き レンコンきんぴら・みそ汁・果物
9日 23日	(木)	パン・チーズ みかん缶 コーンスープ	豚丼 なすのみそ煮 果物	大豆スコーン 牛乳	ごはん・マーボー豆腐 春雨炒め・スープ・果物
10日 24日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	うどん 大根の中華煮 果物	米粉蒸しパン 牛乳	ごはん・チャンプルー ブロッコリー土佐和え・すまし汁 果物
11日 25日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	にんじんごはん・さばの塩焼き・ 白菜煮・すまし汁・果物	豆乳あずき寒天 お茶	ごはん・おでん・みそ汁 果物
12日 26日	(日)	パン・チーズ みかん缶 ミックスキャロット	ごはん・牛肉のすき焼き煮 れんこん炒め・みそ汁 果物	菓子 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
13日 27日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん・豚ハレ肉の漬け焼き 肉じゃが・すまし汁・果物	ホロホロポーロ 牛乳	ごはん・煮込みハンバーグ にんじんグラッセ・スープ・果物
14日 28日	(火)	パン ミートボール バナナ・牛乳	ちゃんぽん かぼちゃのそぼろ煮 果物	きな粉おにぎり お茶	ごはん・豚肉のきのこ炒め ほうれんそう煮・すまし汁・果物



## 11月の給食予定

3日 やきそば作り

