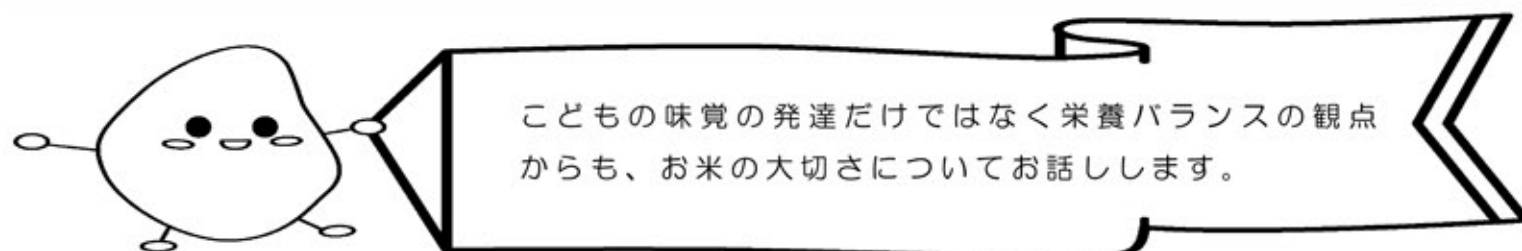


10月の給食たより

すみれ乳児院 2018年10月1日発行

実りの秋、味覚の秋がやってきました！

秋の味覚としては、りんご、ぶどう、さんま、秋なす、いも、きのこなどがあります。今年も猛暑で、目に見えない疲れが溜まっているかもしれませんね。暑さが落ち着き、食欲が湧く季節ですので、夏の疲れに負けないように、旬の食材と美味しいお米を食べて栄養を補給していきたいと思います。



お米とは主食（食事の中心となる食物）にあたります。1回の食事で全体量の大体半分より少し多い量の主食（ごはん・パン・麺）を食べると良いと考えていますが、主食の中でも白米は様々なおかずと相性が良く、栄養バランスもとても良いのです。

離乳食を初めた頃、初めて食べる主食もおかゆ（お米）からスタートしています。消化も良く、甘みもあるお米を中心とした日本型食生活を目指しましょう。



お団子作り、チャレンジ☆クッキング



今月もサラダ和え、スパゲッティの麺と具を炒めたり、チキンを焼いたり、ホットケーキ作りにポップコーン、ベビーカステラ作りなどたくさんの取り組みをすることができました！

お団子作りは、一から取り組みました！

生地を丸めたりハートや星型、お魚などいろんな形を作り、沸騰したお湯に生地を入れてぶかぶかと浮かんでくるのを待って、お玉で上手にすくっていました。仕上げは、タッパーにきな粉とお団子を入れて振りおもしろいきな粉のお団子が完成です！！

自分たちで作ったお団子を見て「おさかなさん！お星さまやー」と嬉しそうにおしゃべりをしながらおいしそうに食べていました☆

10月 予定献立表

すみれ乳児院 2018年 10月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯・鶏の照り焼き 人参ツナ炒め・みそ汁・果物 ※29日 ご飯・豚肉ときのご炒め 大根と油揚げの煮物・みそ汁・果物	ホットケーキ (なし) 牛乳 ※29日 ヨーグルト・菓子・お茶	ご飯・牛肉の炒め物 しのだ煮・すまし汁・果物 ※29日 【防災食】 煮込みおじや 切干大根と大豆の煮物・果物
2日 16日 30日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・きゅうりチャンプルー かぼちゃ煮・みそ汁・果物 ※30日 ご飯・オムレツ なすのトマト煮・スープ・果物	きんつば お茶 ※30日 おにぎり(海苔・しらす)・お茶	ご飯・鮭フライ 春雨サラダ・すまし汁・果物 ※30日 ご飯・いわしの煮つけ 水菜と揚げのお浸し・みそ汁・果物
3日 17日 31日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯・鯖の西京焼き 筑前煮・すまし汁・果物 ※31日 ご飯・マーボー豆腐 から煮・みそ汁・果物	ヨーグルト菓子 お茶 ※31日 ハロウィン菓子	クリームスープパスタ サラダ・大豆と豚肉のポトフ ※31日 ご飯・ささみのチーズフライ かぼちゃサラダ・マカロニスープ・果物
4日 18日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	そばろ丼 切干大根の煮物 果物	キャラメルポテト 牛乳	ご飯・カレーのもみじ焼き もやし和え・すまし汁・果物
5日 19日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯・肉豆腐 豆苗としらすの炒め物 すまし汁・果物	きなこトースト 牛乳	ご飯・和風ハンバーグ きのこソテー・みそ汁・果物
6日 20日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	カレーうどん 大根の煮物 果物	おにぎり(小松菜・チーズ) お茶	ご飯・豚ハシの漬け焼き 五目煮豆・すまし汁 果物
7日 21日	(日)	パン・ツナマヨ とろけるチーズ ミックスキャロット	里芋ご飯 さばの塩焼き 豚汁・果物	菓子 牛乳	手作りハヤシライス キャベツサラダ 果物
8日 22日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯・鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー・スープ 果物	じゃこトースト 牛乳	ご飯・鶏肉と鶏レバーの甘辛煮 芋きんぴら・すまし汁 果物
9日 23日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	親子丼 ひじき煮 果物	三角のどら焼き 牛乳	きのこごはん 鶏団子のスープ煮 チンゲン菜和え・果物
10日 24日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯・さんま 水菜と牛肉の煮物・みそ汁・果物 ※24日 さんま→鮭の塩焼き	ヨーグルト 菓子 お茶	ちゃんぽん 長芋の磯辺揚げ 果物
11日 25日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ご飯・擬製豆腐 なすと豚肉の煮物 すまし汁・果物	フライ風ポテト 牛乳	ご飯・カレーの照り焼き 高野豆腐の煮物・みそ汁 果物
12日 26日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	根菜のカレーライス ブロッコリーソテー 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯・豆腐のまさご揚げ 大根の和え物・みそ汁 果物
13日 27日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	きのこうどん 白菜と鶏肉の煮物 果物	おにぎり(昆布の佃煮) お茶	ご飯・さばのきし焼き 肉じゃが・すまし汁 果物
14日 28日	(日)	パン・ツナマヨ とろけるチーズ ミックスキャロット	鮭の中華おこわ キャベツと豚ミンチの煮物 すまし汁・果物	菓子 牛乳	ご飯・鶏肉のシチュー フルーツポンチ

10月の給食予定

10日：さんまの日

(全ユニットでさんまを焼く日)

29日：防災食

31日：ハロウィン

朝食のパン買い

17日：あおいろグループ

24日：ももいろグループ

