



# 11月給食だよ!

実りの秋がやってきましたね。ぴかぴかの新米に掘りたてのさつまい、りんごや柿のおいしい果物。おいしい秋の食材たちが、乳児院の食卓もにぎわせています。今月は新物のさつまいもで焼き芋パーティをする予定です。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしがち。子どもも大人もあたたかい食事で元気をつけて、冬に向けてお過ごしください。

## 寒さに負けない☆体が元気になる食事



### 体をあたためる働きの食べもの

～根菜、たんぱく質～



・血液の流れをよくして体を温めます

### あたたかい料理で体力 UP!

あたたかい食事は消化に良く、体をほっこりとあたためて、体力をつけてくれますよ☆

#### 乳児院のほっこりレシピ

#### みそ煮込みうどん



#### 【材料】

- うどん
- お好みの野菜（大根、にんじん、ねぎ、白菜など）
- ぶた肉、厚あげ、みそ、だし汁

- ① だしをなべに入れてあたためる。
- ② 大根・にんじんなど、煮えにくい野菜を入れて煮る。やわらかくなったらぶた肉、厚あげを加えて、アクをとる。
- ③ みそを溶き入れて、味見をする。うどんを加えて煮込み、最後にねぎを入れてできあがり!



### ビタミンCを含む食べ物

～緑黄色野菜（色の濃い野菜）、いも、果物～



・免疫力を上げて病気になりにくくします

### ビタミンA・カロテンを含む食べ物

～レバー、緑黄色野菜、卵など～



・粘膜を強化してウィルス・細菌の侵入を防ぎます

## 食事の風景～ひまわりホーム～

今月もポップコーンづくりや、野菜のソースづくり、オムレツづくりをしました!!

オムレツづくりでは、たまごを割って泡だて器でまぜてと最初から作ることに挑戦しました。自分たちで作ったオムレツは格別においしいようでパクパクたくさん食べてくれました。おやつ時に大きなスイカでフルーツポンチが出てきて子どもたちは大喜びでした!



たまご  
まぜまぜ。  
おいしくな～れ♪






# 11月 予定献立表

すみれ乳児院 2018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	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト 15日・29日 コーンポタージュ	あんかけチャーハン なすみそ炒め スープ、果物 29日：ピラフ かぶのシチュー、果物	ポンデケーキ 牛乳  29日：クレープ 牛乳	ご飯、豆腐ハンバーグ ピーマンきんぴら、 すまし汁、果物 29日：ご飯、鶏ひき肉ののり巻き さと芋煮、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、ホイコーロ ツナじゃが、みそ汁、果物 30日：肉豆腐、三色きんぴら みそ汁、果物	2日：こねつけ、お茶 16日【焼きいもパーティ】 ：焼き芋・お茶 30日：きな粉おにぎり	ご飯、プリのみそマヨ焼き 筑前煮、すまし汁、果物 30日：さつま芋ご飯 ほうれん草ソテー 鮭ときのこのマヨ焼き、みそ汁、果物
3日 17日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	とんこつ風ラーメン <b>NEW</b> チンゲン菜のナムル 果物	3日：プリン(卵不使用) お茶 17日：こねつけ・お茶	きのこ雑炊 さつま芋のいとこ煮 果物
4日 18日	(日)	食パン・ツナマヨ とろけるチーズ ミックスキャロット	ご飯、サバの塩焼き 白菜のしのだ煮 みそ汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
5日 19日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、鶏のきじ焼き キャベツの煮びたし 雷汁、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、いわしのかば焼き おからの煮物、 みそ汁、果物
6日 20日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯 卵焼き なす鶏煮 すまし汁、果物	きな粉フレンチトースト お茶	さつま芋ご飯、青菜のおかか和え 鮭ときのこのマヨ焼き、みそ汁、果物 20日【七五三】お赤飯、ミートボール ポテトフライ、すまし汁、デザート
7日 21日	(水)	炊きこみごはん みそ汁 あらびきウインナー	ご飯、炒り豆腐 きんぴらごぼう すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	みそ煮込みうどん ゆず大根 <b>NEW</b> 果物
8日 22日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト 22日コーンポタージュ	秋のカレーライス 白菜サラダ 果物	ぱりぱり梅か枝もち <b>NEW</b> お茶	ご飯、 さんまの塩焼き 納豆和え、 みそ汁、果物
9日 23日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、ポークチャップ ほうれん草ソテー パスタスープ、果物	クレープ 牛乳 23日：プリン(卵不使用)	炊き込みご飯 おでん 果物
10日 24日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼うどん さつま芋とひじきの五目煮 果物	おにぎり お茶	ご飯、レバーと野菜のケチャップ煮 長芋の中華煮 スープ、果物
11日 25日	(日)	食パン・ツナマヨ とろけるチーズ ミックスキャロット	ご飯、さばのみそ煮 切干大根と青菜の煮物 すまし汁、果物	菓子 牛乳	ご飯 鶏だんごシチュー フルーツポンチ
12日 26日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、あんかけカニ玉 大根の中華煮 はるさめスープ、果物	一口ピザ 牛乳	ご飯、鮭じゃがクリームコロッケ キャベツサラダ みそ汁、果物
13日 27日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、鶏のみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁、果物	スイートポテトパイ <b>NEW</b> お茶	ご飯、豆腐のミートグラタン 粉ふき芋 スープ、果物
14日 28日	(水)	炊きこみごはん みそ汁 あらびきウインナー	ご飯、かぼちゃのキッシュ にんじんとブロッコリーのグラッセ スープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	うどんすき 果物



## 11月の給食予定

16日：焼きいもパーティ    20日：七五三のごちそう

### 朝食用パンのお買い物

7日：あおいろグループ    21日：ももいろグループ

