



9月の給食だより

すみれ乳児院 2019年9月1日発行

季節の食材や絵本を通して食育を

9月になりました。夏の時期、こども達からは毎日、挨拶代わりに「今日のデザートぶどう？」という言葉が聞こえていました。ぶどうが大好きなこども達に、シーズン最後となるぶどうを美味しく食べてもらいたいものです。

この月齢のこども達は初めて食べるものが多く、好きな食材も苦手な食材も見て、触れて、食べることを繰り返すことや身近な絵本などを通して食材を学んでいます。

夏も終わりに近づき、体に疲れも出てくる頃だと思いますので、今月は体調不良の時のお食事についてお知らせします。

熱がある時や胃腸の調子が悪い時の食事について

具合が悪い時は胃腸も疲れています。どんなに栄養があるものでも疲れている時の食事はお粥など、水分が多く消化に良いものを少しずつあげましょう。

お腹の調子が良くなってきた、吐くことがなくなったなど症状が落ち着いてきたら、少しずつ普通の食事に戻していきましょう。



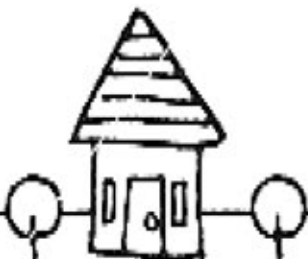
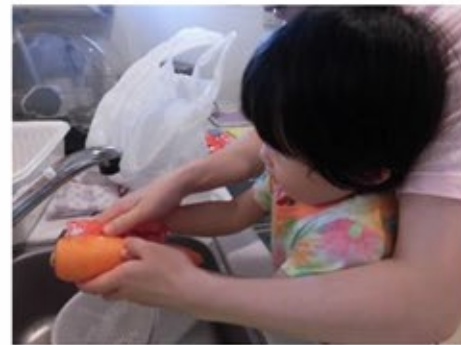
油の多い加工食品や油の多い肉類、甘味・塩味が強いものは体調が悪い時は控えましょう。



水分が多く、消化の良いおかゆ・おじや芋や豆腐を使った料理、スープなど

ちゅうりっぷホームより

あおいろグループではお昼ご飯をお部屋ですることが多く、この日は子どもと一緒にカレーライスを作りました。普段は給食部が作ってくれたおかずに味付けをする、魚やお肉を焼くだけの簡単な物がほとんどですが、野菜を洗うところからすべての作業をお部屋で行いました。エプロンをつけて、上手に皮をむいて、お鍋で野菜を炒めて、ルーを入れて… お部屋の中はだんだんとカレーのいい匂いがしてきて、出来上がる頃にはお腹もペッコペコ！ 自分で作ったカレーはいつもよりももっと美味しく、たくさん食べていました。 また一緒にご飯作ろうね♪





9月 予定献立表

すみれ乳児院 2019年 9月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯、鶏のマーマレード焼き 山芋煮、具だくさんみそ汁、果物 29日 ご飯、さわらの西京焼き 筑前煮、みそ汁、果物	1日：ぶどう盛り合わせ 牛乳 15・29日：菓子・牛乳	ドライカレー コンソメスープ・果物 29日 にんじんご飯のおにぎり 骨付きから揚げ みそ汁・果物
2日 16日 30日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、豚肉の変わり焼き 切干煮、みそ汁、果物 30日 ご飯、鶏のマヨ焼き にんじんきんぴら、みそ汁、果物	2日 オレンジゼリー お茶 30日 牛乳寒天 お茶	鮭のちらし寿司、しのだ煮 けんちん汁、果物 30日 ご飯、高野豆腐のそぼろあん 法蓮草炒め、すまし汁、果物
3日 17日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、卵焼き 大根の中華煮、すまし汁 果物	マカロニきなこ 牛乳 	ご飯、かじきの照り焼き 納豆和え、みそ汁、果物
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯、カレイのもみじ焼き なすと鶏肉の煮物、すまし汁 果物	ヨーグルトアイス 菓子 お茶	肉うどん キャベツ和え 果物
5日 19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、豆乳シチュー フルーツポンチ	手作りピザ 牛乳	ご飯、胡瓜と豆腐の炒め物 水菜と揚げの煮物 みそ汁、果物
6日 20日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、松風焼き、肉じゃが みそ汁、果物	ぶどうゼリー お茶	ご飯、チンジャオロース 春雨サラダ、豆のスープ、果物
7日 21日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼きそば かぼちゃ煮、果物 	赤飯のおにぎり お茶	ご飯、高野豆腐のからあげ きんぴらごぼう、みそ汁 果物
8日 22日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き 五目煮豆、みそ汁、果物	菓子 牛乳	チキンドリア、パスタサラダ フルーツヨーグルト
9日 23日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、タンドリーチキン 小松菜煮、みそ汁、果物	豆腐ホットケーキ・牛乳 23日【お彼岸】 おはぎ・お茶	ご飯、野菜炒め 厚揚げの煮物、すまし汁、果物
10日 24日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、マーボー茄子 きんぴら、すまし汁、果物	りんごゼリー お茶 	ご飯、鮭の塩焼き 高野煮、みそ汁・果物
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 粗挽きウインナー	ハヤシライス、フルーツ各種 25日【防災食】 パッククッキング カレー	ヨーグルト  菓子 牛乳	煮込みうどん・果物 もやしとえのきの海苔和え 25日 煮込みそうめん・果物 もやしとえのきの海苔和え
12日 26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、豚ハレの照り焼き 白菜とじゃこ煮、みそ汁、果物	きなこトースト 牛乳	ご飯、煮豆腐・野菜の揚げ浸し すまし汁、果物
13日 27日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	そぼろご飯、にんじんしりしり すまし汁、果物	13日【十五夜】 月見団子・お茶 27日 わらび餅・お茶	ご飯、さばの竜田揚げ 炒めなます、みそ汁、果物
14日 28日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	カレーラーメン  キャベツのお浸し、果物	おにぎり お茶	ご飯、もち米のしゅうまい ひじきとさつま芋の煮物 スープ、果物

朝食のパンのお買いもの

18日(水) あおいろグループ

※その他、今月はグループでの取り組みになります



9月の行事食

- 1日(日) ぶどう盛り合わせ
- 13日(金)【十五夜】 月見団子
- 23日(月)【お彼岸】 おはぎ
- 25日(木)【防災食】 パッククッキング
カレー

