

5月の給食だよ

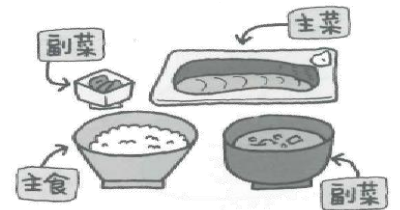
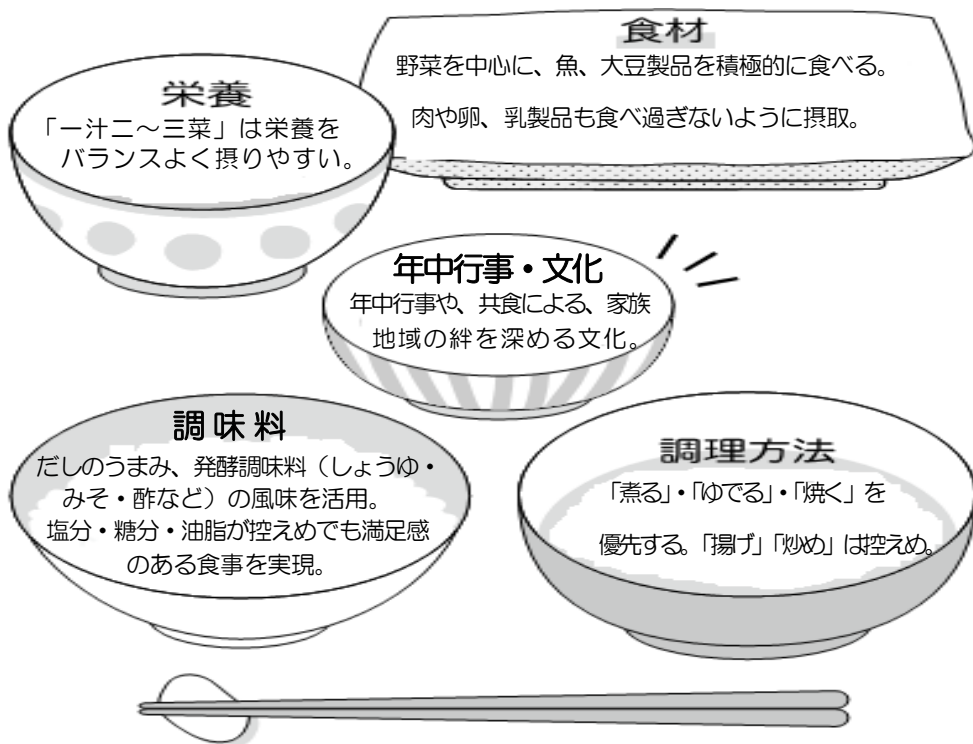
和食が子どもの食事にふさわしい理由

すみれ乳児院の食事は、和食を中心にした献立を基本としています。それは主に、二つの理由があります。第一には、和食を日常的に経験することで日本の食文化を身に付けてほしいという思いがあります。第二には、和食が子どもの成長と健康に良い食事スタイルであるという理由があります。今月は、すみれ乳児院の食事作りの基本的な考え方と、和食についてお伝えします。

すみれ乳児院でのお食事は…

- ・ 和食を中心とした、日本の食文化を大切にしています。
- ・ 食材は国産のものを使用しています。
- ・ 天然のだしを使い、素材の味を生かした調理をしています。
- ・ 月ごとの行事食や、子どもたちの目の前で食事を作る手作り給食を通じて、季節感と食への興味、関心を育てる取り組みをしています。
- ・ 子どもの成長や体調に応じて、日々の食事を工夫しています。

子どもに伝えたい日本の伝統食「和食」



主食・主菜・副菜が自然と揃う

主食：ご飯・パン・麺など

➡ 炭水化物を多く含む

主菜：魚・肉・卵・大豆製品など

➡ たんぱく質・脂質を多く含む

副菜：野菜・海藻・こんにやくを使った料理

➡ ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

ももグループ あつあつおいしい、ニラ玉作り



昼食の“ニラ玉”をホームにてクッキングをしました。「お料理手伝ってくれる？」と聞くと3人が手をあげてくれました。お料理エプロンをつけてクッキング開始。食材は卵・にら・かにカマで、子どもたちはたまごに興味津々。たまごを1人ずつに渡すと優しく持っていました。ボールに割り入れる様子を見せて、順番にコンコンとしながら割りました。上手に割ることができると「わぁー」と喜んでいました。子どもたちはニラがちょっぴり苦手ですが、一緒に作ることで何度も味見を行い、出来たてであつあつのニラ玉を「おいしい」と言って食べてくれました。またクッキングしようね。

ももいろグループ：後藤華奈



5月 予定献立表

すみれ乳児院 2021年 5月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ 牛乳	1日：きつねうどん 高野豆腐の卵とじ、果物 15日、29日：五目ラーメン 長芋の中華煮、果物	1日：焼きおにぎり お茶 15日、29日： ホットケーキ、牛乳	1日、15日：ご飯、じゃが芋トマト煮 豚アスパラカスの炒め、みそ汁、果物 29日：ご飯、野菜炒め 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	2日、16日：ご飯、鮭のつけ焼き 切干大根とツナの炒め煮 すまし汁、果物 30日：マーボーなす丼、スープ、果物	菓子 牛乳 	2日、16日：ハヤシライス フルーツヨーグルト 30日：ご飯、アジのかば焼き ツナじゃが煮、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	3日、17日：親子丼 けんちん汁、果物 31日：ご飯、豚肉のもち米蒸し 炒めなます、すまし汁、果物	3日、17日： にんじん蒸しパン、牛乳 31日： ピザトースト、牛乳	3日、17日：ご飯、みそ汁 アジの香味焼き、納豆和え、果物 31日：ご飯、スコップコロケ ピーマンきんぴら、みそ汁、果物
4日 18日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 大根の中華煮 すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子、お茶 18日：牛乳かんてん お茶	4日：ご飯、スコップコロケ ピーマンきんぴら、みそ汁、果物 18日：ケチャップライス、から揚げ さつま芋サラダ、コーンスープ、果物
5日 19日	(水)	 ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	5日【行事食・こどもの日】 アンパンマンライス、鶏のてりやき フライ風ポテト、スープ、果物 19日【行事食・昼食パーティ】 おにぎり、ハンバーグ、ウィンナー ブロッコリー、フライドポテト、ゼリー	5日【行事食・こどもの日】 こいのぼりゼリー 菓子、ジュース 19日：ヨーグルト 菓子、お茶	 スープスパゲティ かぼちゃのサラダ 果物
6日 20日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、さばの焼きおろし煮 さつま芋とひじきの五目煮 すまし汁、果物	大根もち お茶	ご飯、みそ汁 レバーミートボールの甘酢あん ほうれん草ときのこのソテー、果物
7日 21日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	7日：ご飯、豚肉のもち米蒸し 炒めなます、すまし汁、果物 21日【防災食】スープスパゲティ 野菜のスープ煮、果物缶づめ	7日：ピザトースト 牛乳 21日：焼きおにぎり お茶	ご飯、鮭のホイル焼き 長芋の煮物 みそ汁 果物 
8日 22日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	じゃーじゃーうどん 白菜の煮びたし 果物	麩ラスク 牛乳	ご飯、豚天 なす鶏煮 すまし汁、果物
9日 23日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さわらの黄金焼き ごぼうの煮物 みそ汁、果物	菓子 牛乳	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーツナサラダ、果物
10日 24日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	中華おこわ ニラ玉風卵焼き 千切り野菜のスープ、果物	かるかん お茶	ご飯、白身魚の野菜あんかけ チンゲン菜ナムル みそ汁、果物
11日 25日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、さばのきじ焼き 筑前煮 みそ汁、果物	じゃが芋もち お茶	わかめご飯 豚ハレ肉の照り焼き かぼちゃの煮物、すまし汁、果物
12日 26日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、豆腐のキッシュ キャベツとじゃが芋のクリーム煮 スープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	にゅうめん ちくわのいそべ揚げ 芋天、果物
13日 27日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	チキンカレー ひじきサラダ  果物	お好み焼き お茶	ご飯、アジしそフライ もやし炒め みそ汁、果物
14日 28日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、松風焼き しろ菜の煮びたし 五目みそ汁、果物	いちごババロア 牛乳	ご飯、えびと豆腐の炒め物 きゅうりサラダ すまし汁、果物

5月の予定

5月5日【行事食・子どもの日】 昼食：アンパンマンライス、鶏のてりやき、フライ風ポテト、スープ、果物

おやつ：こいのぼりゼリー、子どもの日のお菓子、ジュース

5月19日【行事食・昼食パーティ】 おにぎり、ハンバーグ、ブロッコリー&ウィンナー、フライドポテト、ミニゼリー
※職員が作ったお料理を、各ホームに、出前風に配達をします

5月21日【防災食】 スープスパゲティ、野菜のスープ煮、果物缶詰

(災害を想定し、防災備蓄のレトルトフードを使用した食事を作ります)

