

# 4月給食だより

あゆみ学園

- ☆あゆみ学園では、「就学前のお子さまに多様な食品で栄養バランスを！」というおもいで、一食あたり400～500カロリー前後、15品目を目標に給食作りに努めたいと思います。
- ☆食事形態は流動食(ネクター・ペースト)・みじん食(2種類)・粗みじん・普通食の6段階です。口腔機能の発達に応じて、リハビリスタッフ・療育スタッフと検討しながら提供していきますのでご相談ください。
- ☆1～2歳児は0.4%、3～5歳児は0.7%の塩分味付けです。

### 《給食の年間目標》

- 多様な食品でバランス良く栄養をとる
- 安全で楽に食べる
- 目で見て楽しく食べる



今年度給食担当は、安河内・川口です。1年間よろしく願いいたします。

## あゆみ学園の主食・副食の種類・作り方

### ●ごはん●

種類	割合	作り方
ふつう	米1: 水1.5	炊飯ジャーでふつうに炊く
軟飯	米1: 水3	炊飯ジャーのおかゆモードで炊く
粥	軟飯1: 水1	軟飯と水を鍋に入れ、火にかける
グラインダー粥	軟飯1: 水1	粥をグラインダーにかける
ペースト	軟飯1: 水適量	軟飯と水をミキサーにかける ※水量は好みに合わせる

### ●パン●

種類	形態・作り方
普通	そのまま
ミルク	牛乳に浸す
全スティック	1個を10～12等分にスティック状に切り焼いたもの
半スティック	パン半量分をスティック状に切り、焼いたもの
粥	パンを牛乳で粥にし、グラインダーにかけたもの
ペースト	粥をミキサーにかけペースト状にしたもの

### ●副食●

種類	形態・作り方
普通	そのまま(やや小さめ、やわらかめ)
粗みじん	5ミリ位に刻んだもの(サラダ、お肉)
みじんA	グラインダーなどにかけたもの
みじんB	みじんAをミキサーに少しかけたもの(小さな粒がある状態)
ペースト	みじんAをミキサーにかけペースト状にしたもの
ネクター	ペーストを裏ごししたもの

※グラインダーとは、食べ物をそのままつぶせる器具のことです。厨房にありますので興味のある方は声をかけて下さい。実物をお見せできます。

### ★調理の工夫★

あゆみ学園ではそのまま使用すると食べるのが困難な食材を、圧力鍋にかけて柔らかくしてから調理しています。例えば、ごぼうは圧力鍋にかけると、サラダだけではなく煮ものや汁ものでも食べやすくなります。同様に、鶏肉もメニューによっては圧力鍋にかけます。箸やスプーンでもつぶれるので安心です。





日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
11 (火) 26 (水)	500	麻婆大根丼	豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、冷凍グリーンピース 生姜、コンク、赤味噌、三温糖 酒、醤油、ごま油、片栗粉	ツナじゃが すまし汁	ツ缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、酒 みりん、プチトマト 豆腐、玉ねぎ、人参、えのき茸、かつわかめ 葱、塩、薄口醤油、昆布、あごだし	ヨーグルト		牛乳
12 (水) 25 (火)	522	ピースごはん	精白米、酒、グリーンピース、塩	和風オムレツ きんぴらごぼう 味噌汁	卵、鶏ミンチ、玉葱、人参、葱、塩、こしょう 削り節、醤油、ケチャップ、ソース、キャノーラ油 ごぼう、豚ミンチ、人参、さやいんげん、酒、 醤油、みりん、いりごま 大根、玉葱、人参、薩摩芋、葱、味噌、昆布 あごだし、プチトマト	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ネスレミロ 粉ゼラチン	オレンジ ジュース
13 (木) 28 (金)	562	食パン		豆腐ハンバーグ 菜の花サラダ ポタージュスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、卵、玉葱、人参、パン粉 牛乳、ケチャップ、ソース、豆腐 胡瓜、レタス、人参、ロースハム、卵 ドレッシング、プチトマト 南瓜、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳 塩、こしょう、コンソメ	いちご ゼリー	いちごジャム 牛乳 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
14 (金) 27 (木)	492	トマトライス	精白米、トマト、鶏がらスープ	鶏のマーメレード煮 ツナサラダ ミルクスープ	鶏肉、酒、醤油、マーメレード、オレンジジュース キャノーラ油、プチトマト 芽ひじき、みりん、醤油、人参、ツ缶 胡瓜、醤油、マヨネーズ、いりごま 玉葱、人参、クリームコーン、ベーコン えのき、コンソメ、酒、卵、パセリ、牛乳	オレンジ		りんご ジュース
17 (月)	473	親子うどん	茹でうどん、鶏肉 玉葱、干し椎茸、人参、卵、醤油 三温糖、酒、みりん、蒟蒻草 かにふぶき、昆布、醤油、酒 みりん	里芋煮 酢の物	里芋、鶏ミンチ、玉葱、人参、醤油、みりん 酒、三温糖、片栗粉 プチトマト 胡瓜、キャベツ、人参、ロースハム かつわかめ、酢、醤油、三温糖、ごま油	プリン		牛乳
18 (火)	569	ごはん		蓮根ボール ジャーマンポテト 味噌汁	蓮根、鶏ミンチ、卵、片栗粉、生姜、醤油、酒 みりん、キャノーラ油 ベーコン、玉葱、じゃが芋、パセリ、コンソメ キャノーラ油、プチトマト 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、あごだし、味噌 昆布	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆缶 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
19 (水)	458	ごはん		魚の紅葉焼き 雑菜 清汁	魚、人参、ピーマン、赤味噌、マヨネーズ、牛乳 酒、プチトマト 豚肉、いりごま、醤油、酒、春雨、玉葱、人参 葱、キャベツ、卵、キャノーラ油、三温糖、塩 玉葱、人参、木綿豆腐、葱、昆布、あごだし 薄口醤油、塩、角天	バナナ		オレンジ ジュース
20 (木)	505	ごはん		ささみフライ 洋風肉じゃが わかめスープ	鶏肉、小麦粉、塩こしょう、キャノーラ油 片栗粉、卵、パン粉、ケチャップ、ウスターソース 三温糖、プチトマト じゃが芋、人参、キャベツ、ベーコン、トマト コンソメ、醤油、三温糖、オリーブ油、わかめ 玉葱、人参、鶏肉、葱、セロリ、鶏がらスープ	キャロット ゼリー	人参 粉ゼラチン りんご ジュース 生クリーム 三温糖	牛乳
21 (金)	530	ハヤシライス	豚肉、マッシュルーム、トマト水煮缶 冷凍グリーンピース、ホールコーン 玉ねぎ、人参、コンク キャノーラ油、ハヤシルー、生クリーム	コールスローサラダ コーンスープ	キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン、マヨネーズ プチトマト さつま芋、大根、人参、深葱、ベーコン、コンソメ	フルーツ ゼリー	りんごジュース パン缶 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
24 (月)	541	スパゲティ カレーソース	スパゲティ、豚ミンチ 玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、にんにく、塩、こしょう カレールー、ピューレ、ソース パセリ、粉チーズ	パンペキンサラダ コンソメスープ	ロースハム、チーズ、南瓜、さつま芋、胡瓜 人参、レーズン、マヨネーズ、レモン果汁 塩、こしょう、プチトマト ベーコン、玉葱、人参、パセリ、セロリ じゃが芋、コンソメ	ヨーグルト		ミックス ジュース

★献立は材料の都合により変更する場合がございます。