



# 5月給食だより

あゆみ学園

進級したお友だち、新しいお友だち、通園は慣れましたか？

あゆみ学園の給食では初めて目にするもの、口にするものもあると思います。これから少しずつですが、毎月の「給食だより」でも取り上げていきます。もちろん、みんなに好評だったメニューや、おススメレシピなどもお知らせしていきますので楽しみに！



## <増粘剤について>

咀嚼・嚥下を助けるため、食形態によって増粘剤でとろみをつけたり、食べ物をまとまりよくしています。増粘剤は食べ物によって使い分けしており、あゆみ学園では3種類使用していますのでご紹介します。

- ★ スルーソフトリキッド (主に液体を固める時に使用)
- ★ トロミスマイル (主に液体以外の食べものに使用)
- ★ スペラカーゼ (ご飯等のでんぷん食品に使用)

水分を上手く取れないお子さんには、アイトニックゼリーも使用しています。

詳しい事、お聞きになりたい事がありましたらリハビリスタッフ・給食スタッフへ声を掛けてください。



## <スティックパンの作り方>

毎日咀嚼(かみかみ)の練習の為に、スティックパンを出しています。お家でも作れるように、作り方を紹介します。

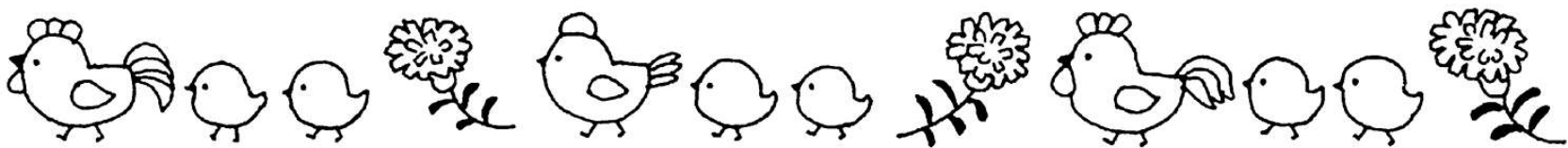
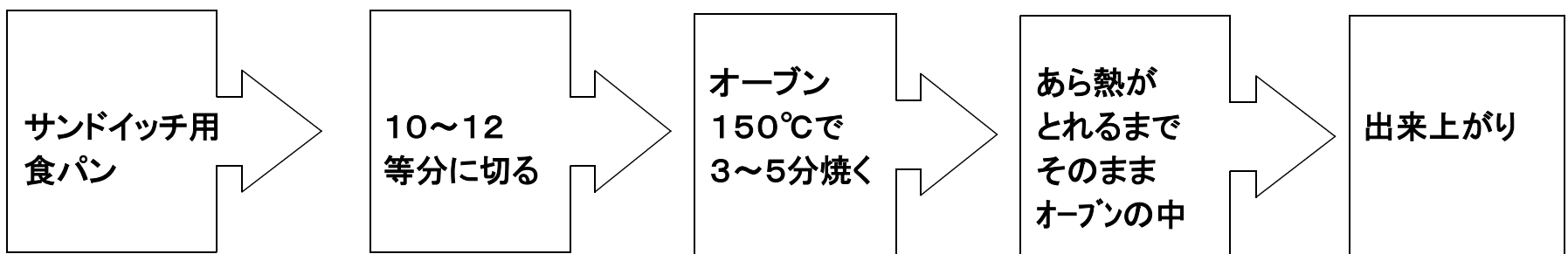
サンドイッチ用食パンを、1cm角程度で持ちやすい長さに切ります。

150℃ぐらいのオーブンで、3分～5分(オーブンによって若干違います。園では、ガスオーブンレンジを使っています)

焼き、そのまま荒熱がとれるまでオーブンの中に置いておきます。

(そのままオーブンの扉を開けずに置いておくのがポイントです) 水分が飛んでカリカリにしがります。

すぐに湿気を含むので、焼きたてがカリカリしていて良いです。



## <メニューのご紹介> ~ パンプキンスープ ~

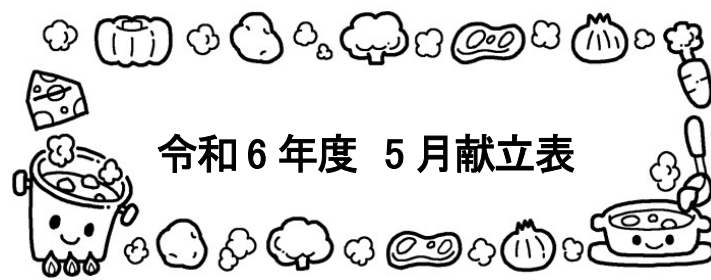
~ 材料1人分 ~

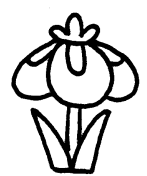





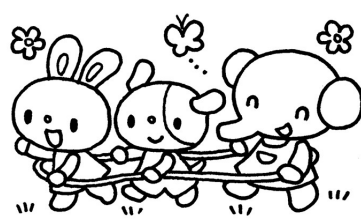

- 南瓜 20g
- 人参 10g
- 玉ねぎ 20g
- ベーコン 10g
- セロリ 5g
- コンソメの素 1g
- 牛乳 25g
- 生クリーム 5g
- パセリ 適宜

- A
- ① Aは適当な大きさに切り、ひたひたより少し多めの水で煮る。
  - ② 牛乳と一緒に、①をミキサーにかける。
  - ③ コンソメを加え味を調える。
  - ④ 仕上げに生クリームとパセリをトッピング。

※ 野菜をかえて  
 南瓜の代わりに人参、ジャガイモ、かぶ、ほうれん草、  
 その他冷蔵庫の残り野菜を。  
 夏場は冷たく冷やして、冬は温かくするとおいしいです。





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	
1 (水) 16 (木)	403	親子丼	精白米、鶏肉、玉葱、人参、干し椎茸、かにかま、葱、卵、醤油、三温糖、酒、みりん、	ポテトサラダ 味噌汁	じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、プチトマト、玉葱、人参、大根、さつま芋、里芋、豚肉、葱、味噌、あごだし、昆布、	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
2 (木) 21 (火)	468	ごはん		魚フライ じゃが芋のきんぴら つみれ汁	魚、醤油、みりん、小麦粉、パン粉、いりごま、キャノーラ油、卵、プチトマト、じゃが芋、豚ミンチ、玉葱、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、いりごま、鶏ミンチ、卵、生姜、片栗粉、大根、ごぼう、人参、薄揚げ、葱、あごだし、味噌、昆布、	バナナ		牛乳
7 (火) 24 (金)	433	ごはん		麻婆豆腐 春雨の酢の物 スープ	木綿豆腐、豚ミンチ、高野豆腐、干し椎茸、深葱、ピーマン、にんにく、生姜、キャノーラ油、赤味噌、醤油、三温糖、酒、片栗粉、ごま油、プチトマト、春雨、ロースハム、胡瓜、キャベツ、人参、マヨネーズ、玉葱、人参、セリ、ベーコン、葱、がらスープ、塩、コショウ、	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	牛乳
8 (水) 23 (木)	474	ごはん		魚の野菜あんかけ ひじきのサラダ ポテトスープ	魚、片栗粉、キャノーラ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、酒、味醂、三温糖、胡瓜、人参、芽ひじき、ロースハム、マヨネーズ、いりごま、じゃが芋、生椎茸、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、コンソメ、塩、コショウ、プチトマト、	プリン		牛乳
9 (木) 22 (水)	456	食パン		ハンバーグ ひじきのトマト煮 ジュリアンスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱、人参、塩、コショウ、キャノーラ油、パン粉、牛乳、ウスター、ケチャップ、三温糖、片栗粉、プチトマト、芽ひじき、大豆、コン、ツナ缶、トマト缶、コンソメ、塩、コショウ、オリーブ油、玉葱、人参、ベーコン、キャベツ、キャノーラ油、塩、コショウ、コンソメ、	フルーツゼリー	パイン缶 りんご ジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
13 (月) 27 (月)	384	皿うどん風	中華麺、豚肉、かにかま、玉葱、人参、白菜、もやし、生椎茸、生姜、葱、にんにく、ごま油、片栗粉	ごぼうサラダ 中華スープ	牛蒡、胡瓜、人参、ロースハム、いりごま、醤油、マヨネーズ、プチトマト、玉葱、人参、豚肉、えのき、葱、醤油、塩、ごま油、とりがらスープ、	ヨーグルトムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	オレンジ ジュース
14 (火) 31 (金)	516	食パン		魚のグラタン スプリングサラダ パンプキンスープ	魚、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、ベーコン、マヨネーズ、トマトケチャップ、生クリーム、プチトマト、ほうれん草、胡瓜、人参、ロースハム、レタス、卵、マヨネーズ、南瓜、ベーコン、玉葱、セリ、人参、コンソメ、牛乳、生クリーム、パセリ、	オレンジ		牛乳
15 (水) 30 (木)	424	ごはん		つくね揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	すり身、鶏ミンチ、葱、パン粉、卵、紫蘇、醤油、三温糖、片栗粉、キャノーラ油、牛蒡、豚ミンチ、人参、さやいんげん、酒、みりん、醤油、いりごま、三温糖、木綿豆腐、薄揚げ、玉葱、人参、葱、昆布、あごだし、味噌、プチトマト、	小豆ミルクゼリー	茹で小豆缶 牛乳 粉ゼラチン	牛乳
28 (火)	470	食パン		ポークビーンズ ツナサラダ ミルクスープ	白隠元豆、豚肉、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、キャノーラ油、三温糖、ピュレ、ケチャップ、コンソメ、切り干し大根、薄口醤油、胡瓜、人参、ツナ缶、いりごま、マヨネーズ、じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、コンソメ、塩、コショウ、プチトマト	ヨーグルト		牛乳
10 (金) 29 (水)	415	ドライカレー	精白米、豚ミンチ、牛ミンチ、玉葱、人参、高野豆腐、マッシュルーム缶、セリ、ピーマン、にんにく、塩、コショウ、カレーウ、ピュレ、ウスターソース、パセリ、カレー粉	南瓜ミルク煮 チキンスープ	南瓜、ベーコン、玉葱、えのき、牛乳、バター、コンソメ、塩、コショウ、プチトマト、玉葱、人参、鶏肉、葱、えのき茸、あごだし、塩	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 みかん缶 生クリーム 粉ゼラチン 三温糖	牛乳

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。