

# 5月の給食だよ!

## 元気に・すくすく♪願いをこめて鯉のぼり

新緑の青葉も目にまぶしく、さわやかな風薫る五月になりました。園庭には鯉のぼりが上り、子どもたちを見守ってくれています。5月といえば子どもの日。乳児院でもこの日は、鯉のぼりご飯や厄除けのよもぎ団子を食べ、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。

お弁当給食やバザーもあり、楽しいことがいっぱい5月。子どもたちの笑顔が今から楽しみです♪



## 子どもの健康を支える朝ごはん

成長期であり、生活習慣を作る時期でもある子どもの朝ごはんは、健康なからだ作り・生活づくりのために特に大切です。朝は何かと忙しく、朝食を作る時間や朝ごはんを食べる習慣を持っていないというおうちも、まずはパンやバナナと牛乳から「カンタン朝ごはん生活」を始めましょう。

### お手軽食材の組み合わせで☆ スタート・カンタン朝ごはん

<p>エネルギーのもとになる</p> <p><b>主食</b></p> <p>ふりかけご飯やおにぎりは手軽においしく食べられます。菓子パンは砂糖・油が多量に使われていて子どもには不向き。</p>	<p>体温を上げる</p> <p><b>主菜</b></p> <p>子どもの体をつくる</p> <p>チーズとハム・ソーセージを食パンに乗せて焼くと豪華でおいしいトーストに♪ ヨーグルトはカルシウム補給にも◎</p>
<p>ビタミン・ミネラルの源</p> <p>からだの調子をよくなる。</p> <p><b>副菜</b></p> <p>ブロッコリーをレンジでゆで野菜に。 トマトやきゅうりはそのまま食べられます。バナナなども手軽でおすすめ。</p>	<p>子どものからだは大人より水分が必要</p> <p><b>水分</b></p> <p>麦茶やお水、カルシウム源となる牛乳でしっかり水分をとります。みそ汁やスープで野菜といっしょに水分を取るのも♪</p>

朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい!

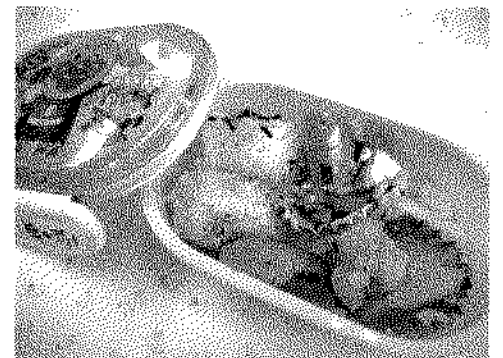
**脳**にエネルギーがいきわたり、しっかり目がさめます。

**体**が温まり元気に遊んだり動いたりするためのエネルギー源になります。

**腸**を刺激し朝の排便習慣につながります

## 4月の食卓より

暖かくていいお天気が続いた4月末。すすらんクラスではお弁当を持って鶴見緑地へ遊びに行きました。中身はおにぎりに、卵焼き、ウィンナー、大根の煮物に、フルーツ。小さな小さな卵焼きは、給食部主任の傑作です☆おいしく食べて、からっぽになって帰ってきたお弁当箱には、楽しい思い出がいっぱいでした。



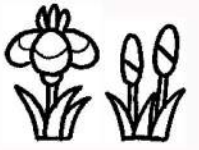
子どもたちの食事を子どもたちのお部屋で作る「手作り給食」を取り組んでいます。お部屋でおかずや汁物を作ったり、子どもたちの目の前でおやつを作ったり…。

写真は、こすもすクラスですまし汁を作っているところです。キッチンで調理する姿を見て興味津々の子どもたち。材料をさわって「ほ〜〜」と感心する姿がとってもかわいいです。作ることを楽しんで、食べることももっと楽しくなってもらえたらうれしいです。



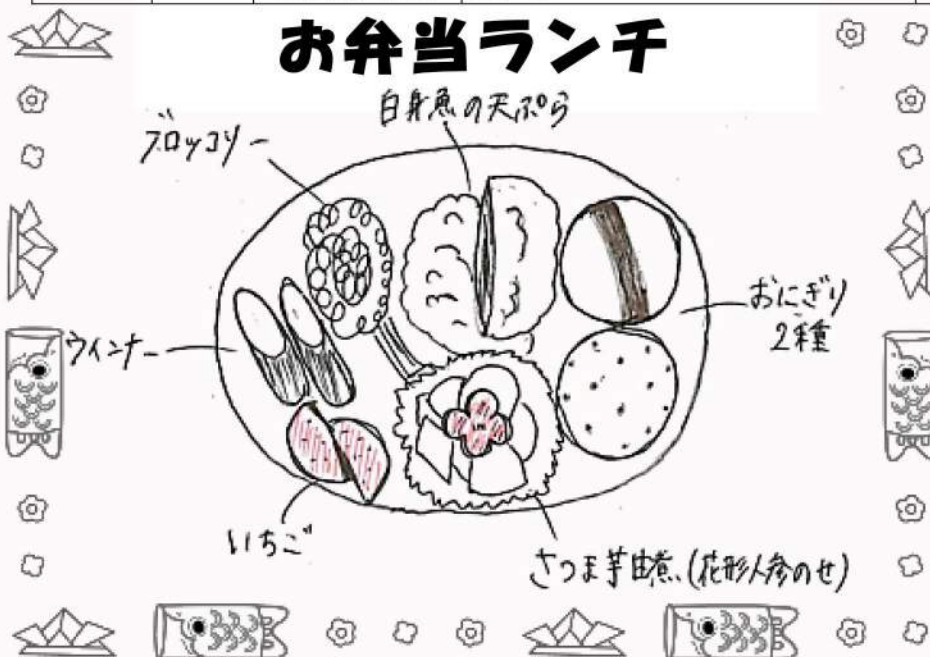
# 5月 予定献立表

すみれ乳児院 2015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	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	わかめうどん、さつま芋のこんぶ煮 清見オレンジ 15日：かき揚げうどん・肉じゃが	五平もち お茶 15日：蒸しパン	ご飯、いわしのカレームニエル キャベツのバター炒め煮・みそ汁・りんご  29日：鶏のきじ焼き・もやし豆苗炒め
2日 16日 30日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・しらす入り五目卵 筑前煮・すまし汁・清見オレンジ 30日：豚肉変わり焼き 高野豆腐の煮物・みそ汁	【カミカミおやつ】 パンかりんとう 牛乳 30日：プリン	ご飯・煮込みハンバーグ にんじんグラッセ・スープ・りんご 30日：わかめご飯・ふくさ卵 ピーマンきんぴら・すまし汁
3日 17日 31日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物、すまし汁、でこぼん 31日：カレーライス・フルーツヨーグルト	菓子 ジュース	ハヤシライス スパゲティサラダ、りんご 17日：カレーライス、31日：シチュー
4日 18日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・松風焼き 納豆和え すまし汁・清見オレンジ	菓子・牛乳 18日：フレンチトースト 【年長クラス】カミカミおやつ	ご飯・クリームシチュー・フルーツポンチ 18日：わかめご飯・ふくさ卵 ピーマンきんぴら・すまし汁・りんご
5日 19日	(火)	ご飯 みそ汁 ふりかけ ウインナー	【行事食：子どもの日】 鯉のぼりご飯・豚天 さつま芋サラダ・かき玉汁・いちご 19日ミートサラダ、かぼちゃグラッセ	【行事食：子どもの日】 よもぎ団子 お茶 19日：ヨーグルト・お茶	ご飯・鶏のきじ焼き もやしと豆苗の炒め物 すまし汁・りんご 19日：ひじきコロケ、ナムル
6日 20日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚肉変わり焼き 高野豆腐の煮物・みそ汁・いちご 20日【お弁当ランチ】	ヨーグルト お茶 20日：高野豆腐餅	マーボー丼 チンゲン菜の中華煮・りんご 20日：マーボー豆腐（スープ付）
7日 21日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	カレーピラフ じゃが芋のトマト煮 スープ・清見オレンジ	ゼリー お茶	ご飯・ぎせい豆腐 なすの和え物 すまし汁・りんご
8日 22日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ちゃんぽんラーメン 里芋のそぼろ煮 清見オレンジ	フレンチトースト 牛乳 22日：ゼリー	ご飯・鮭のあけぼの揚げ 大根のごま酢和え みそ汁・りんご
9日 23日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚ひれ肉の梅照り焼き 青菜のしらす和え みそ汁・清見オレンジ	【カミカミおやつ】 オートミールクッキー 牛乳	ご飯・大豆入りつくね きんぴらごぼう すまし汁・りんご
10日 24日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	他人丼 なすのそぼろ煮 清見オレンジ	菓子 乳酸菌飲料	ご飯・さばの塩焼き 白菜の煮物 すまし汁・りんご
11日 25日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・豆腐のキッシュ ラタトゥイユ スープ・清見オレンジ	きな粉おにぎり 25日：蒸しパン 【年長クラス】カミカミおやつ	さわやかご飯・鶏の照り焼き 根菜のみそ煮・豚汁・りんご 25日【防災食】缶詰ご飯、すいとん
12日 26日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	焼きうどん かぼちゃの煮物 すまし汁・清見オレンジ	ヨーグルト お茶	ご飯・アジフライ キャベツごまサラダ みそ汁・りんご
13日 27日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・さつま芋のいとこ煮 アスパラガスと豚のマヨネーズ炒め みそ汁・清見オレンジ	菓子 牛乳	ご飯・ポークビーンズ ナスとベーコンのソテー コーンポタージュ・りんご
14日 28日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	中華おこわ 大根の中華煮 スープ	りんごホットケーキ・牛乳 28日【カミカミおやつ】 青のりトースト	ご飯・さわらのゴマみそ焼き しろ菜の煮物 すまし汁・りんご

## お弁当ランチ



果物は変更の可能性あります。

## 5月の給食予定

- 5日 行事食（子どもの日）  
昼食：こいのぼりご飯  
おやつ：よもぎ団子
- 20日 お弁当ランチ
- 25日 防災食：缶詰炊きこみご飯、すいとん



## 朝食パン・食料品のお買いもの

- 11日：Aグループ
- 19日：Bグループ
- 26日：Aグループ

