










5月の給食だよ!










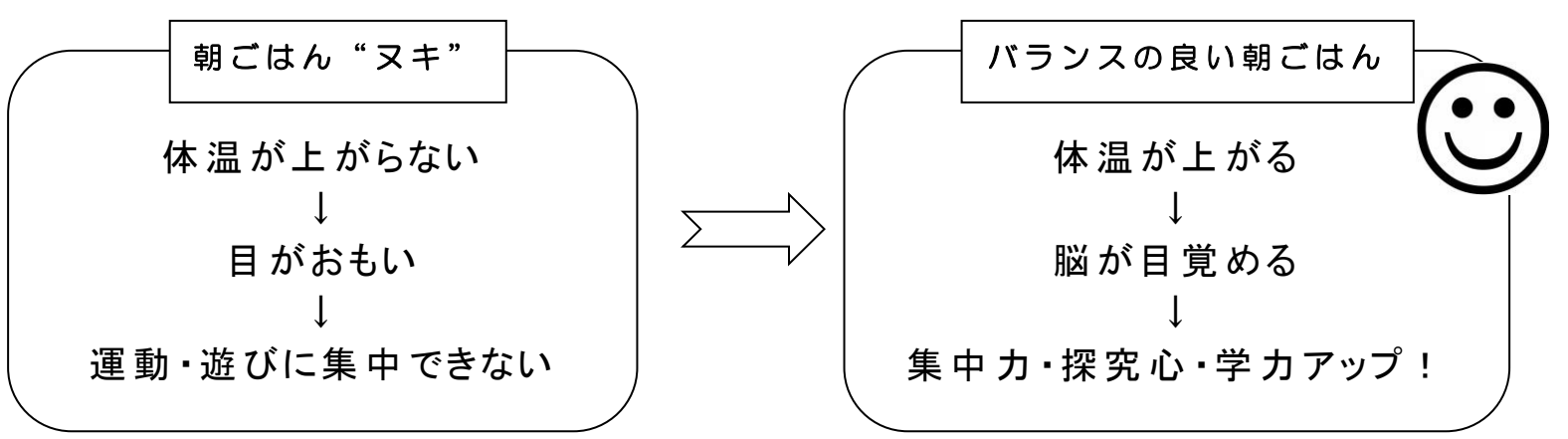
5月5日子どもの日・端午の節句（たんごのせっく）

新緑が鮮やかな季節になりました。進級した子どもたちは食べる量もおかわりの量も増え、身体もこれからますます大きくなるだろうなと思っています。あちこちに鯉のぼりが上り、子どもたちを見守ってくれています。5日は子どもの日。乳児院でもこの日は、鯉のぼりランチ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。



朝ごはんを食べて元気な1日





「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ご飯を食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りやご飯の炊ける匂いは「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやご飯は集中力や記憶力を高め、おかずとなる肉・卵・大豆製品などは体温と活力を高めて快便を促します。そして何より誰かと一緒に食べることが大切です。一緒に食べる人の笑顔が一番の栄養になるのです。元気がもりもりになる朝ごはん、簡単にできるものから続けていきましょう！










朝ごはんを食べるといいことがある！

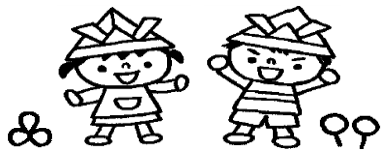


5月の食卓より

「キラキラお星さま?」、「まんまるお月さま?」

先月のランチプレート「さくらランチ」です。この季節はいちごが甘く、プレートに鮮やかな赤色を添えてくれています。たけのご飯はこの季節ならではのメニュー。旬の食材を使って美味しく季節を感じてもらいます。子どもたちからは、かたどられたご飯を見て「キラキラお星さま?」、「まんまるお月さま?」という声がありました。賑やかに話しながらのランチタイムでした。





5月 予定献立表

すみれ乳児院 2016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	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・白身魚の照り焼き キャベツ煮・すまし汁・いちご 29日カレーライス・パスタサラダ	菓子・牛乳	ハヤシライス・フルーツポンチ 29日 きのご飯・おでん みそ汁・りんご
2日 16日 30日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き 五目煮豆・みそ汁 いちご	小倉ミルクゼリー お茶	ご飯・鮭のトマトホイル焼き ポテトきんぴら・すまし汁 りんご
3日 17日 31日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー ※3日パン朝食	カレーうどん 高野豆腐煮 いちご	ヨーグルト お茶 	ご飯・米粉シチュー ほうれん草のおかか和え りんご
4日 18日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ピラフ なすのトマト煮  牛乳スープ	菓子・牛乳	きのご飯 おでん みそ汁・りんご
5日 19日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	【行事食：子どもの日】 筍ご飯・鯉のぼりバーグ さつま芋サラダ・すまし汁・いちご 19日しゃも焼き・納豆和え・すまし汁	【行事食：子どもの日】 よもぎ団子 お茶 19日：ぼりぼりクッキー	ご飯・豚の変わり焼き 筑前煮・みそ汁 りんご
6日 20日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ブロッコリーとハムパスタ さつま芋のりんご煮 スープ・いちご	フレンチトースト 牛乳	ご飯・凍り豆腐とひき肉の煮物 きゅうりの酢の物・みそ汁 りんご
7日 21日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・ツナエッグ もやし炒め・みそ汁 いちご	蒸しパン 牛乳	ご飯・アジフライ 揚げと小松菜の煮浸し  すまし汁・りんご
8日 22日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	豚丼 ごぼう煮 すまし汁	菓子 牛乳	ご飯・すき焼き風煮 五目汁 りんご
9日 23日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	9日【お弁当ランチ】Bグループ 中華風おこわ 大根煮 中華スープ・いちご	りんごゼリー お茶	ご飯・きゅうりチャンプルー 切り干し煮 みそ汁・りんご
10日 24日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	みそラーメン さつま芋の昆布煮 いちご	ヨーグルト お茶 	にんじんご飯・メンチカツ ほうれん草きのご炒め りんご
11日 25日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚へし照り焼き なすの煮物・すまし汁 いちご	マカロニきな粉 牛乳	ご飯・八宝菜 中華サラダ・スープ りんご 
12日 26日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	12日【お弁当ランチ】Aグループ ご飯・タンドリーチキン  じゃが芋のトマト煮 スープ・いちご	かるかん 牛乳	ご飯・鯖のおろし煮 いんげんとささ身のマヨネーズ和え すまし汁・りんご
13日 27日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	焼きうどん 肉じゃが すまし汁・いちご	豆腐ホットケーキ 牛乳	ご飯・にら玉炒め・白菜煮 みそ汁・りんご
14日 28日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・ふくさ卵 きんぴらごぼう・すまし汁 いちご	きな粉ラスク 牛乳	ご飯・シュウマイ・もやしサラダ えんどう豆スープ・りんご

お弁当ランチ

果物は変更の可能性があります。

5月の給食予定

- 5日 行事食(子どもの日)
- 昼食: こいのぼりバーグ
- おやつ: よもぎ団子
- 9・12日 お弁当ランチ

朝食パン・食料品のお買いもの

- 10日 : Aグループ
- 17日 : Bグループ
- 24日 : Aグループ 31日 : Bグループ

