

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）

新年度もスタートして1か月。子どもたちは新しい職員や生活に慣れてきたことと思います。5日は中国伝来の風習である端午の節句（子どもの日）です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたそうです。乳児院でもこの日は、鯉のぼりバーグや厄除けとして団子を食べ、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。



子どものおやつ、どうしていますか？



なぜ子どもにおやつが必要？

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれない。おやつはこうした栄養を補います。



また遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。

そして生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しくつるぎのときでもありますね。



子どものおやつ選び・量やあたえ方はとても悩みます。なぜ、おやつが必要でどんなものが良いのか一緒に考えましょう。おやつの時間をより楽しいひとときにしましょう。

どんなおやつがいいでしょう？



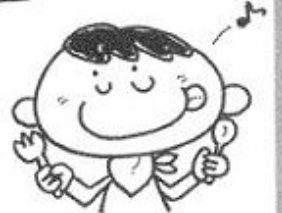
2色おにぎり
いりこ
麦茶



にんじんゼリー
ゆでじゃが
牛乳



いちご
クラッカー
牛乳

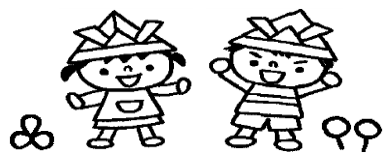


5月の食卓より

ポカポカとあたたかくなり、たんぽぽクラスの子どもたちも、元気に過ごしています。食事を食べている子どもは、モグモグと春の食材を味わいながら食事を楽しんでいます。食べられる食材が増え、一生懸命に食べている姿を見ていると職員は胸がワクワクします。離乳食以外に、ミルクを飲むことも生活の大切な一部です。ミルクが欲しいとたくさん泣けば楽しいミルクの時間です。ごくごくとかたく哺乳瓶から飲んでいる表情は、とても幸せそうです。



その表情をみて、大人も幸せになります。たくさんミルクを飲んでおおきな～れ！！



5月 予定献立表

すみれ乳児院 2017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 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | ご飯・鶏のマーレード焼き 五目豆煮・みそ汁・いちご ※29日鶏のきじ焼き・筑前煮 | 小豆ミルクゼリー お茶 ※29日ヨーグルトみか んゼリー | 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 ※29日鮭のきのこマヨネーズ焼き ピーマンきんぴら |
| 2日 16日 30日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー ※2日パン朝食 | カレーうどん 高野豆腐煮・いちご ※30日みそラーメン じゃが芋のトマト煮 | ヨーグルト お茶 | ご飯・豚の変わり焼き 切干し煮・みそ汁・りんご ※30日煮込みハンバーグ きゅうりの酢の物 |
| 3日 17日 31日 | (水) | パン・バナナ ミートボール 牛乳 | ご飯・カレーの照り焼き・さつま芋煮 すまし汁・いちご ※31日鮭の塩焼き・野菜炒め | 菓子・牛乳 ※17・31日 はりはり蒸しパン | ご飯・松風焼き・小松菜の煮浸し みそ汁・りんご ※31日ふくさ卵・もやし炒め |
| 4日 18日 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | ピラフ なすのトマト煮 スープ | 菓子・牛乳 ※18日 芋ようかん | わかめごはん おでん みそ汁・りんご |
| 5日 19日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | 五目ラーメン 大根煮・いちご | 【行事食：子どもの日】 みたらし団子 お茶 | 【行事食：子どもの日】 筍ごはん・鯉のぼりバーグ ポテトサラダ・すまし汁・りんご |
| 6日 20日 | (土) | 炊きこみご飯 みそ汁・バナナ ※6日パン朝食 | ご飯・豚ハシの漬け焼き きんぴらごぼう・すまし汁 いちご | マカロニきな粉 牛乳 | ご飯・厚焼き卵 もやしサラダ・スープ りんご |
| 7日 21日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | ご飯・鯖の塩焼き キャベツの煮物・みそ汁 りんご | ホットケーキ 牛乳 | カレーライス フルーツポンチ |
| 8日 22日 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | ※8日【誕生日食】 おにぎり・鶏の照り焼き なす煮・すまし汁・いちご | ポンデケージョ 牛乳 | ご飯・八宝菜 中華風サラダ・スープ りんご |
| 9日 23日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | きのこうどん 肉じゃが煮・いちご | ヨーグルト お茶 | ご飯・メンチカツ ほうれん草ときのこ炒め みそ汁・りんご |
| 10日 24日 | (水) | パン・バナナ ミートボール 牛乳 | おこわ・大根の中華煮 中華スープ いちご | 五平餅 お茶 | ごはん・ぎせい豆腐 キャベツのサラダ・すまし汁 りんご |
| 11日 25日 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | ご飯・ししゃも焼き ひじき煮・みそ汁 いちご | フレンチトースト 牛乳 | ご飯・ポークビーンズ ナスとベーコンソテー・スープ りんご |
| 12日 26日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | わかめうどん かぼちゃ煮 いちご | ゼリー お茶 | ご飯・きゅうりチャンプルー ごぼう煮・みそ汁・りんご |
| 13日 27日 | (土) | 炊きこみご飯 みそ汁 バナナ | ご飯・鮭の塩焼き・野菜炒め みそ汁・いちご ※27日 焼きそば・ツナポテト | 焼き芋 お茶 | ご飯・ふくさ卵 もやしと豆腐の炒め物・すまし汁・りんご ※27日スィッシュオムレツ キャベツ和え |
| 14日 28日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | マーボー豆腐丼 白菜のスープ煮 | バナホットケーキ 牛乳 | シチュー・ブロッコリーサラダ りんご |

おにぎりランチ

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）
夕食：こいのぼりバーグ
- 8日 お誕生日食 おにぎりランチ
- 27日 焼きそば 部屋で給食部が作ります。

朝食パン・食料品のお買いもの

- 9日 : Bグループ
- 16日 : Aグループ
- 23日 : Bグループ 30日 : Aグループ

