

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ヶ月。子どもたちは新しい職員や生活に少しずつ慣れてきたことと思います。5月5日のこどもの日の食卓は、恒例の＜こいのぼりバーグ＞です。お部屋でこいのぼりのハンバーグにお絵かきや飾り付けをしたり、楽しい食事時間になればと思います。



子どものおやつは、食事でしょうか？



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かもしれません。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。



おやつの最も重要な役割はエネルギー、栄養素、水分の補給です。市販のお菓子も良いですが、果物やおにぎり、焼き芋、ふかし芋など素朴なおやつが乳幼児の体に優しいおやつだと思います。

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



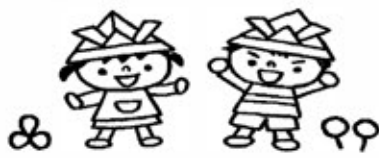
いちご
クラッカー
牛乳



楽しいおやつ時間♪



おやつの時間にゼリーに子どもたちの大好きなミカン・ももをトッピングしてパーティーをしました！！その他にもホットケーキやポップコーンなど子どもたちと一緒に作っています。子どもたちは味見をしたり生地を混ぜたりお手伝いをしてくれます。自分たちで作ったおやつをにこにこ素敵な笑顔でパクパクとおいしそうに食べます。

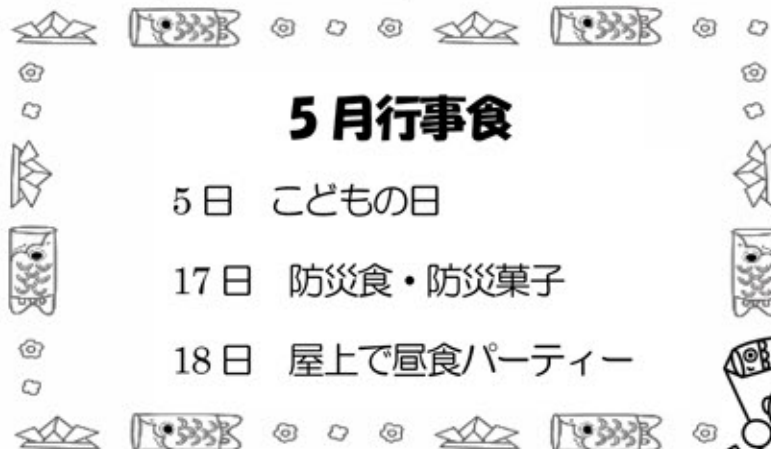


5月 予定献立表

すみれ乳児院 2019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	(水)	炊きこみごはん みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯・松風焼き ほうれん草炒め・すまし汁・果物 29日 ご飯・豚肉のカレー炒め ツナじゃが・スープ・果物	ヨーグルト 菓子・お茶 29日 ぶどうゼリー お茶	ジャージャーうどん 蓮根の磯辺揚げ・果物 29日 いなり寿司・鶏の照り焼き 納豆汁・果物
2日 16日 30日	(木)	パン・みかん缶 あんぱんまんポテト 飲むヨーグルト	ご飯・豚ハシの梅照り焼き 切干大根の煮物・みそ汁・果物 30日 ご飯・小松菜炒め・果物 高野豆腐のそぼろあん・みそ汁	フレンチトースト 牛乳 30日 おにぎり(人参) お茶	ご飯・鮭のムニエル 温野菜サラダ・すまし汁・果物 30日 ご飯・鮭のあけの揚げ キャベツサラダ・すまし汁・果物
3日 17日 31日	(金)	ご飯・みそ汁 ウインナー	ご飯・カジキマグロのみそ焼き 筑前煮・すまし汁・果物 17日 【防災食】 ごはん・八宝菜・果物	きなこクッキー 牛乳 17日 【防災菓子】 菓子・牛乳	ご飯・豆腐ひじきハンバーグ きゅうりの酢の物・みそ汁・果物 17日 ツナとごぼうの炊き込みご飯 肉豆腐・人参きんぴら・みそ汁・果物
4日 18日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ミートパスタ きのこスープ・果物 18日 【屋上で昼食パーティー】	中華おこわおのぎり お茶	ご飯・牛肉とポテトのホイル焼き もやし煮・すまし汁 果物
5日 19日	(日)	パン・チーズ ツナ缶 ミックスキャロット	【行事食：子どもの日】 鯉のぼりバーグ カレーライス・果物 19日 カレーライス さつま芋サラダ・果物	二色団子 お茶 19日 菓子・牛乳	煮込みおじや なすと豚肉の煮物 フルーツポンチ
6日 20日	(月)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ご飯・タンドリーチキン ピーマンと人参の炒め物 すまし汁・果物	芋ガレット 牛乳	ご飯・大豆いりつくね 根菜みそ煮・みそ汁・果物
7日 21日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・きゅうりチャンプルー ひじき煮・すまし汁・果物	きなこラスク 牛乳	ご飯・あじのシソフライ 山芋煮・豚汁・果物
8日 22日	(水)	炊きこみごはん みそ汁 ウインナー	ご飯・サバのきじ焼き 肉じゃが・みそ汁・果物	ヨーグルト 菓子 お茶	にゅうめん 高野豆腐の煮物 果物
9日 23日	(木)	パン・みかん缶 あんぱんまんポテト 飲むヨーグルト	ご飯・もち米蒸し しのだ煮・すまし汁・果物	海苔入り大根もち お茶	ご飯・鯖のマヨネーズパン粉焼き 納豆和え・みそ汁・果物
10日 24日	(金)	ご飯 みそ汁 ウインナー	ご飯・擬製豆腐 ごぼうの炒め煮・みそ汁 果物	小松菜のバンケーキ 牛乳	ご飯・焼売・もやしサラダ えんどう豆のスープ・果物
11日 25日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	みそラーメン フライ風さつまいも 果物	菜葉のおにぎり お茶	ご飯・ポークビーンズ きゅうりサラダ・すまし汁 果物
12日 26日	(日)	パン・チーズ ツナ缶 ミックスキャロット	ご飯・鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら・すまし汁 果物	菓子 牛乳	ご飯 レバー入りミートボールシチュー パスタサラダ・果物
13日 27日	(月)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ご飯・鶏のみそ焼き 五目煮豆・すまし汁 果物	変わりおはぎ お茶	ご飯・アスパラと豚肉の炒め物 かぼちゃ煮・みそ汁 果物
14日 28日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・卵焼き 豆苗とウインナー炒め・みそ汁 果物	パングラタン 牛乳	ご飯・さばの味噌煮 大根と人参の海苔和え けんちん汁・果物



5月行事食

- 5日 こどもの日
- 17日 防災食・防災菓子
- 18日 屋上で昼食パーティー



朝食パンのお買いもの

- 15日 ももいろグループ
- 22日 あおいろグループ
- 29日 ももいろグループ

