



# 5月の給食だよ

「みんなで食べよう朝ごはん〜ん♪」



朝の子ども番組に「朝ごはんのマーチ」という歌があります。

「ふんわり卵、しらすにだいこん、ワカメがおつゆ〜♪お腹がなったの聞こえたぞ〜♪

ほ〜ら朝だよ、朝ごはん〜ん、みんなで食べよう朝ごはん〜ん♪」

なんだか朝ごはんを食べたくなる名曲です。しっかりと朝ごはんを食べると、体に栄養がいきなり一日を元気にスタートできます。免疫力が上がり、ウィルスを撃退し、病気になりにくくする効果もあります。新型コロナウイルスで不安な毎日ですが、朝ごはんに元気をもらって乗り切りたいものですね。



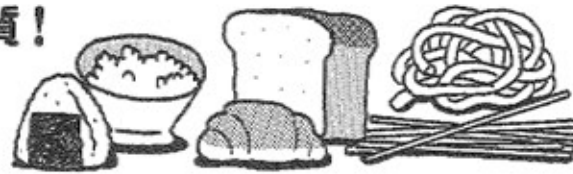
免疫力UP！朝ごはんんで元気になろう



## 脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を

脳を動かすエネルギーは糖質！

…主食 (ご飯・パンなど)



体を温かくするのは

タンパク質や汁物 (みそ汁・スープなど)



早起き&朝ごはんんで健康に！

朝ごはんを食べて、早寝・早起きを習慣にしましょう。生活リズムが整うと、体も頭も元気になるやすく、免疫力も上がります。

## お手軽食材を組み合わせ☆カンタン朝ご飯

主食

脳と体のエネルギーになる糖質をしっかり摂ります



ふりかけご飯やおにぎりは手軽に美味しく食べられます。菓子パンは砂糖・油が多量に使われているので朝食にはなりません

主菜

体温を上げ、体をつくるたんぱく質を中心にした料理



乳児院の朝食では、チーズとツナを食パンに乗せたトーストを食べてます♪  
ヨーグルトはカルシウム補給にも◎

副菜

野菜・イモ・海藻など。ビタミン・ミネラルを取って心身を整えます



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。バナナも手軽でおすすめ。みそ汁やスープは野菜がとれるだけでなく体を温めます。



さくらホーム

おいしいプリンパフェ♡



毎日元気いっぱい、食べるの大好きなさくらホームのこども達と一緒にプリンパフェを作りました。

泡だて器を使って生クリームをあわ立てしていると「まっしろやーん」とのそきこむ子どもたち。

お皿にプリンをのせて好きなフルーツを選んでトッピングします。

仕上げに生クリームをのせてみんなそろって「いただきます♪」

甘いプリンと生クリームに夢中でおかわりもしてたくさん食べ、

「またしよなー」とルンルンで食器をキッチンに持ってきてくれました。

これからも子ども達が喜ぶ取り組みをたくさん行いたいと思います。





# 5月 予定献立表

すみれ乳児院 2020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)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、スペイン風オムレツ さつまいもとりんごの甘煮、スープ、果物 29日：ご飯、さわらの若草焼き キャベツの土佐煮、すまし汁、果物	大豆スコーン 牛乳 29日：くるみ餅 お茶	ご飯、鮭のつけ焼き 筑前煮、すまし汁、果物 29日：ケチャップライス かぼちゃサラダ、スープ、果物
2日 16日 30日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ牛乳	カレーうどん 高野豆腐煮、果物 16日、30日【防災食】 トマトスープパスタ、みかん缶	マカロニきな粉 お茶 30日：【防災おやつ】 切干炊き込みおにぎり	ご飯、なすみそ炒め 小松菜のお浸し、すまし汁、果物 30日：ご飯、カツオの竜田揚げ 納豆和え、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	中華おこわ 豚と大根の中華煮、果物 31日：中華丼、長芋中華煮、果物	菓子 牛乳	ご飯、白身魚のいそべ焼き ツナじゃが煮、みそ汁、果物 31日：かやくご飯、鶏すき煮、果物
4日 18日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	親子丼、かぼちゃのいとお煮、果物 18日：にんじんライス、フライ風ポテト 鶏のケチャップ焼き、スープ、果物	キャロットケーキ、牛乳 18日：りんごケーキ 牛乳	ご飯、豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁、果物
5日 19日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳 	【5日・行事食：こどもの日】 アンパンマンオムライス、スープ 鶏のケチャップ焼き、フライ風ポテト、果物 19日：ご飯、ジャージャー豆腐、 長芋の煮物、すまし汁、果物	【5日・子どもの日】 鯉のぼりフルーツゼリー 菓子、お茶 19日：牛乳かんでん お茶	ご飯 サバの塩焼き 焼きナスの煮びたし すまし汁 果物 
6日 20日	(水)	ご飯 ふりかけ さつまいもみそ汁	ご飯、松風焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	キャベツのスープスパゲティ かぼちゃサラダ 果物
7日 21日	(木)	パン みかん缶 豆乳スープ	ご飯、ジャージャー豆腐 長芋の煮物、すまし汁、果物 21日：ランチパーティ	豆乳もち お茶	そぼろ丼 レンコンきんぴら みそ汁、果物
8日 22日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜しのだ煮、すまし汁、果物	コーンブレッド 牛乳	ご飯、コロッケ マカロニサラダ みそ汁、果物
9日 23日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	焼きそば さつまいもとひじきの五目煮 果物	焼きおにぎり お茶	ご飯、さわらの梅煮 納豆和え、すまし汁、果物
10日 24日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、豚肉の変わり焼き 三色きんぴら、みそ汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ 
11日 25日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、炒り豆腐 かぼちゃの煮物 豚汁、果物	フレンチトースト (きな粉) 牛乳	ご飯、イワシのパン粉焼き アスパラガスのお浸し すまし汁、果物
12日 26日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、鶏肉のゴマみそ焼き にんじんシリシリ、すまし汁 果物	ごへいもち お茶	ご飯、レバー入りミートボール もやしナムル、みそ汁、果物
13日 27日	(水)	ご飯 ふりかけ さつまいもみそ汁	ご飯、ほうれん草入り卵焼き さつまいもの甘煮、すまし汁 果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	素うどん 鱈のしそ天ぷら 里芋の煮ころがし、果物
14日 28日	(木)	パン みかん缶 豆乳スープ	カレーライス フルーツヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	ご飯 豆腐とエビの塩炒め じゃが芋の煮物、みそ汁、果物



## 5月の給食予定

5月5日 子どもの日

昼食：アンパンマンオムライス、鶏のケチャップ焼き、フライ風ポテト、スープ、果物  
おやつ：こいのぼりのフルーツゼリー

5月16、30日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。

5月21日 ランチパーティ：各ホーム・部署で料理を持ち寄り、パーティをします

