

5月の給食だよ!

元気に・すくすく♪ 願いをこめて鯉のぼり

さわやかな風薫る五月になりました。ベランダには鯉のぼりが上がり、子どもたちを見守っています。5月といえば子どもの日。乳児院では鯉のぼりご飯やごちそうを食べて、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。また、昨年からお誕生日の子どもをお祝いする「お誕生日献立」を始めています。子ども自身のリクエストや好みのお料理を、自分で選んだお食事プレートに盛りつけます。「生まれてきてくれて、ありがとう」気持ちを込めて、五月のお祝いをしたいと思っています。



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。とはいえ、朝は何かと忙しく、朝食を作る時間や朝ごはんを食べにくいおうちもあるかと思えます。まずはパンやバナナから「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

体温を上げる

エネルギーのもとになる

主食

主菜

子どもの体をつくる



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。



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◎

ビタミン・ミネラルの源

からだの調子をよくなる

副菜

水分

子どものからだは

大人より水分が必要



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。バナナなども手軽におすすめ。



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♪

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。

腸を刺激し朝の排便習慣につながります



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。

ももいろグループ パフェで楽しいウェルカムパーティ!

4月に入りももいろグループに新しいお友達を迎えウェルカムパーティーをしました。いちご、みかん、バナナ、コーンフレーク、生クリーム…それぞれ好きなものを好きなだけ自分で入れて自分だけの特別なパフェを作りました。いちごが大好きだから、いちごたっぷりのパフェやゼーンぶ入れた欲張りなパフェ。みんなの個性が出て楽しい時間になりました。



パフェを食べる頃には新しくももいろグループにきたお友達もみんな仲良しになっていたように感じました。自分で選ぶことや自分でやってみる楽しさもパーティーを通じて子どもたちに伝わる良い機会になればよいなと思います。



5月 予定献立表

すみれ乳児院 2022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)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	1日、15日：ご飯、松風焼き 大根の煮物、すまし汁、果物 29日：ご飯、さばの塩焼き 大根とちくわの田舎煮、すまし汁、果物	市販菓子 牛乳	1日、15日：ハヤシライス マカロニサラダ、果物 29日：牛丼、三色きんぴら みそ汁、果物
2日 16日 30日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	2日、16日：ご飯 春野菜のオムレツ ジャーマンポテト、スープ、果物 30日：ご飯、肉豆腐、かき玉汁 もやしとニラのカレー風味炒め、果物	2日、16日：バナナケーキ 牛乳 30日：ピサンゴレン(揚げバナナ) 牛乳	2日、16日：ご飯、さわらの梅煮 小松菜のごま和え、すまし汁、果物 30日：ご飯、鮭のつけ焼き トマトサラダ、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳 	3日、17日：ご飯、さばの焼き浸し さつまいものいとこ煮、みそ汁、果物 31日：ご飯、野菜入りミートローフ さつまいもとりんごのグラッセ ミネストローネ、果物	3日、17日：ミルクもち お茶 31日：シュガーラスク 牛乳	3日、17日：ご飯 鶏肉の海苔巻き、筑前煮 すまし汁、果物 31日：ご飯、豆腐のまさご揚げ なす鶏煮、すまし汁、果物
4日 18日	(水)	ご飯 ふりかけ さつまいもみそ汁	4日：ご飯、豆腐チャンプルー なすのふくめ煮、すまし汁、果物 18日：とんこつ風ラーメン かぼちゃとひじきの煮物 果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	4日：ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ、スープ、果物 18日【お誕生日メニュー】 アンパンマンライス、煮込みハンバーグ ポテサラケーキ、すまし汁、果物
5日 19日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	5日【こどもの日】 鯉のぼりご飯 オードブル盛り合わせ すまし汁、フルーツポンチ 19日：親子丼、かみなり汁、果物	5日【こどもの日】 こいのぼりどら焼き 子どもの日のお菓子、ジュース 19日：ピサンゴレン、牛乳	ご飯 アジのきじ焼き キャベツの土佐煮 みそ汁、果物
6日 20日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	6日：ご飯、肉豆腐、かき玉汁 もやしとニラのカレー風味炒め、果物 20日【防災食】パンの缶詰 備蓄食品のクリームシチュー、果物缶	6日：シュガーラスク 牛乳 20日【防災食】 ：備蓄菓子、お茶	ご飯、ささみチーズカツ 納豆和え すまし汁 果物
7日 21日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ、牛乳	カレーうどん ひじきの五目煮 果物	豆おにぎり お茶	ご飯、鮭のケチャップマヨネーズ焼き 野菜スティック&豆腐ディップ みそ汁、果物
8日 22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	そぼろご飯 にんじんとピーマンのきんぴら みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ご飯 クリームシチュー フルーツポンチ
9日 23日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、ポークビーンズ キャベツツナサラダ スープ、果物	ホットケーキ  牛乳	ご飯、豚天 切り干し大根と青菜の煮物 みそ汁、果物
10日 24日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、和風マーボー豆腐 なすとピーマンの焼き浸し すまし汁、果物	お好みご飯 お茶	ご飯 アジのソテートマトソース 粉ふき芋、牛乳スープ、果物
11日 25日	(水)	ご飯、ふりかけ さつまいもみそ汁	ご飯、ニラ玉風卵焼き 大根の中華煮、わかめスープ、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	かき揚げそうめん 大阪しる菜の土佐煮、果物
12日 26日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	カレーライス かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物 	オレンジムース 牛乳	12日【お誕生日メニュー】 ご飯、鶏のから揚げ、ウィンナー ポテト、みそ汁、フルーツ盛り合わせ 26日：ご飯、鶏のから揚げ かぼちゃの煮物、みそ汁、果物
13日 27日	(金)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁	しそひじきご飯 高野豆腐の治部煮、豚汁、果物	ドーナツ 牛乳	ご飯、さわらの変わり西京焼き 里芋の煮物、すまし汁、果物
14日 28日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ、牛乳	焼きそば きんぴらごぼう みそ汁、果物	蒸し芋 お茶	ご飯、ポークチャップ スパゲティサラダ スープ、果物

献立は変更することもあります



～5月の予定～



☆【5月5日】こどもの日

昼食：鯉のぼりご飯、オードブル盛り合わせ（鶏の照り焼き、ウィンナー、フライ風ポテト）、すまし汁、フルーツポンチ
間食：鯉のぼりどら焼き、子どもの日のお菓子（市販菓子）、ジュース

☆5月20日【防災食】 昼食：パンの缶詰、備蓄食品のクリームシチュー、果物缶

☆お誕生日献立☆ 5月12日夕食 5月18日夕食

