

# 5月の給食だよ!

すみれ乳児院 2023年5月1日発行

新緑の青葉も目にまぶしく、さわやかな風薫る五月になりました。乳児院では鯉のぼりが上り、子どもたちを見守ってくれています。5月といえば子どもの日。乳児院でも子どもの日のご馳走を食べて、成長をお祝いします。

子どもの健やかな成長には、食事・運動・睡眠などの生活習慣を整えることが大切です。早起きをして朝食をとるようにすると、健康的な生活習慣を身に着けることにつながります。今月は、朝ごはん与健康についてお知らせします。



## 朝ごはんで作る! 健やかな生活習慣



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。

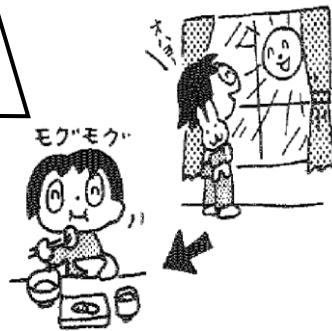


**体**が温まり元気に遊んだり動いたりするためのエネルギー源になります。

**腸**を刺激し朝の排便習慣につながります

### 早起き&朝ごはん健康に!

子どもが早起きをし、朝食を食べることは、日中しっかり体を動かし、夜しっかり眠ることにつながります。良質の睡眠は子どもの成長を促すだけでなく、免疫を高め、病気にもなりにくくします。



### お手軽食材の組み合わせで☆ スタート・カンタン朝ご飯

エネルギーのもとになる

#### 主食



ふりかけご飯やおにぎりは、子どもも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て子どもには不向きです。食パンやロールパンなど、シンプルなものを選びましょう。

#### 主菜

体温を上げる  
子どもの体をつくる



チーズやツナマヨを食パンに乗せて焼くとおいしいトーストに♪牛乳やヨーグルトはカルシウム補給にも◎みそ汁に野菜+豆腐や卵を入れると、主菜と副菜をまとめて摂ることができて、簡単にバランスのいい朝ごはんになります。

ビタミン・ミネラルの源  
からだの調子をよくする。

#### 副菜



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。ビタミン豊富な果物も手軽におすすめです。

#### 水分



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◎

## ももいろグループ “ウェルカムパーティー”

新しい年度になり、ももいろグループにも新しいお友だち・新しい職員が来てくれたので“ウェルカムパーティー”をしました。昼食で、大好きなカレーライスとフルーツヨーグルトにウインナーとイチゴをトッピング。ちょっぴり豪華なご飯を囲んでみんなで一緒に食べました。フルーツヨーグルトに入れるイチゴを目の前で切ってもらい、みんな興味津々!!「ももいろグループへようこそ」と言いながら、おかわりもたくさんして楽しい時間を過ごしました。

これから、いっぱい遊ぼうね~!!

ももいろグループ 中原





# 5月 予定献立表

すみれ乳児院 2023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)	ごはん ふりかけ ウインナー みそ汁	1日、15日：ご飯、肉豆腐 炒めなます、すまし汁、果物 29日：ご飯、チリコンカン さつま芋グラッセ、スープ、果物	1日、15日 ：りんごケーキ、牛乳 29日：バナナケーキ 牛乳	1日、15日：ご飯、スープ キャベツメンチカツ、粉ふき芋、果物 29日：ご飯、アジの竜田揚げ 納豆和え、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(火)	パン2種、ブロッコリー バナナ、牛乳	2日、16日：ご飯、はるさめスープ ニラ玉風卵焼き、長芋中華煮、果物 30日：鮭チャーハン ササミ入りナムル、スープ、果物	2日、16日 ：みたらし団子、お茶 30日：ホットケーキ 牛乳	2日、16日：ご飯、鮭の塩焼き 白菜とえのきの土佐煮、みそ汁、果物 30日：ご飯、豚の変わり焼き 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	3日、17日：ご飯 鶏となすの鍋しぎ さつま芋の甘煮、すまし汁、果物 31日：ご飯、鶏のきじ焼き 大根の田舎煮、みそ汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	3日、17日：ラーメン ナムル、果物 31日：温そうめん カレイのいそべ揚げ、芋天、果物
4日 18日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ハヤシライス 和風コールスローサラダ 果物 	ミルクもち お茶 	4日：ご飯、高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう、みそ汁、果物 18日【お誕生日献立】ご飯 ササミ揚げ、ゆで卵、きのこソテー きのこ汁、フルーツポンチ
5日 19日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 	5日【子どもの日】ケチャップライス 鯉のぼりミートローフ、ブロッコリー フライ風ポテト、スープ、果物 19日：ご飯 さわらの変わり西京焼き 高野豆腐の煮物、すまし汁、果物	5日【こどもの日】 いちごムース こどもの日のお菓子 19日：ホットケーキ 牛乳	5日：ご飯、アジの竜田揚げ 納豆和え、すまし汁、果物 19日【お誕生日献立】 くまちゃんカレーライス ナポリタンスパ、フルーツポンチ
6日 20日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	きつねうどん 筑前煮、果物	蒸し芋 牛乳	ご飯、麻婆豆腐 もやしのゴマ酢和え、スープ、果物
7日 21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、さばのきじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ご飯、クリームシチュー マカロニサラダ 果物
8日 22日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール、みそ汁	しらす菜飯、松風焼き 春のけんちん汁、果物	大豆スコーン 牛乳	ご飯、春野菜キッシュ 白菜のミルク煮、スープ、果物
9日 23日	(火)	パン2種・ブロッコリー バナナ、牛乳	ご飯、ジャージャン豆腐 大根の煮物、すまし汁、果物	うどんぎょうざ お茶	ご飯、鶏のスティック揚げ もやしのカレー風味炒め、みそ汁、果物
10日 24日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、千草卵 肉じゃが、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	ツナとキャベツの和風スパゲティ 肉団子スープ、果物
11日 25日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	11日：ご飯、チリコンカン さつま芋グラッセ、スープ、果物 25日【防災食】 備蓄・レトルトおじや 野菜のみそ煮、バナナ	にんじんご飯おにぎり お茶	ご飯、さばのみそ煮 チンゲン菜のごま和え すまし汁 果物
12日 26日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 	12日【お誕生日献立】 カレーライス フルーツポンチ ※26日献立は 12日と同じです 	シュガーラスク 牛乳	12日【お誕生日献立】 ご飯 鶏のから揚げ、フライドポテト 添え野菜、コーンスープ、果物 26日：ご飯、しそ風味まさご揚げ れんこん梅きんぴら、すまし汁、果物
13日 27日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	焼きそば ひじきの五目煮、果物	マカロニきな粉 お茶	ご飯、鮭フライ ブロッコリーの中華和え、みそ汁、果物
14日 28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、さわらのつけ焼き なすの煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	牛すき丼 みそ汁 果物

## ～5月の予定～

### ＊こどもの日の献立＊

昼食：ケチャップライス、鯉のぼりミートローフ、フライ風ポテト、ブロッコリー、スープ、果物

おやつ：いちごムース、こどもの日の市販菓子、お茶



### ☆お誕生日献立☆ (お誕生日の子どものリクエスト献立です)

5月12日 昼食・夕食、 5月18日・夕食、 5月19日・夕食

### ＊5月25日【防災食】

昼食：備蓄・レトルトおじや、野菜のみそ煮、バナナ



## 朝食用・パンのお買い物

5月10日 (ももいろ)

5月17日 (きいろ)

5月24日 (あおいろ)

☆子どもたちが翌日朝食のパンを買いに行きます☆

