

きゅうしょくだより

2020.05.01

☆☆ 楽しく食べよう ☆☆



保育園の給食は色々な食材を使ったり、色々な味つけになるよう工夫しています。

初めて食べる料理も友だちと食べる事で楽しさ・おいしさを感じながら過ごして

いけるといいなと思います。

食事の時間を楽しくするためには、一緒に食事をする人がおいしそうに食べることが

とても大切です。子どもが苦手なものや、食べたくないものをおいしそうに食べる

姿を見せながら「〇〇おいしいよ♡」「〇〇食べてみよう♪」などと、誘ってみて

ください。そして、小さな一口でも食べることができたら、たくさんほめてあげて

くださいね。

そして、家族が集まる食事の時間は、ぜひ楽しく過ごしてください。

保育園でも、繰り返し食べる経験をしていくなかで、みんなと一緒に食べることから

楽しく食べられるよう心がけています。

食べることが好きな子どもたちの育ちの場を一緒につくっていきましょう♪



☆ 虹色めにゅーってなあに?? ☆

～裏面にゅー表に書いてある『虹色めにゅー』のお話し～

桜本保育園には、毎月『虹色めにゅー』の日が2回～3回あります。

この日は、いろいろなルーツをもつ人たちが集まる保育園として、それぞれの

食文化を大切に想いながら、みんなで食べて分かち合います。

◆ みんなに紹介したい我が家のおすすめにゅー

◆ 保護者のみなさんが子どもの頃に食べていた思い出のめにゅー

◆ お家でお誕生日やイベントの日に食べる特別なめにゅー

このような事を、はつさん(年長さん)に、聞き取りをしていきます。

はつさんの保護者のみなさん、ご協力をお願いします。

今月から、はつさんのめにゅーが順番に登場します。

♡お楽しみに♡♡



☆5がつ りにゆうしょく めにゆー☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	きん	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペーすと こまつなのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくずに つぶし こまつなのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりささみのうすくずに ほぐし こまつなのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ちゅうかおこわ わかたけじる まつかさむし きざみ あますあえ きざみ	ぎゅうにゆう● たいやき
2	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(しゃけ) ほぐし ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゆう● かりんとう あんぱんまんせんべい
7	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ じゃがいものペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 7:ぼーくかれー きざみ 21:ちきんかれー きざみ ふれんちさただ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう● きゃろっとぜりー せんべい
8	きん	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくずに ぼてとさただ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	みーとそーすすばげってい きざみ ぼてとさただ きざみ すなっぴえんどう きざみ おれんじ	とうにゆう やきおにぎり
9	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのそてー きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゆう● くつきー せんべい
11	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふのうすくずに きざみ かぼちゃのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ ちんじゃおろーす きざみ かぼちゃのふくめに きざみ	ぎゅうにゆう● やきそば
12	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのさただ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かじきまぐろのばじるやき きざみ すばげっていさただ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう● むしばん
13	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん● さつまいもすーぶ とりにくのあまからやき きざみ あすばらがすのさただ(ほさき) きざみ	とうにゆう そらまめ ほしたべよ
14	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくだんごのうすくずに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりひきにくのつくねに きざみ ほうれんそうのなむる きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう● ぐれーぶぜりー りっつくらっかー
15	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのさただ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどぼ(ふいりびんのとりにくのにも) きざみ くしがたとまと きざみ きりほしだいこんのさただ きざみ	ぎゅうにゆう● ちーすおやき●
16	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのけちゃっぶいため きざみ じゃがいものいそあえ きざみ	ぎゅうにゆう● かすてら●
20	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ すのもの きざみ	ぎゅうにゆう● くすもち
22	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
29		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	

😊 5がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど	
<p>あれるぎーげん じよきよしよく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています</p> <p>めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります</p> <p>まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています</p> <p>おやつぎゅうにゅうは どうにゅうに かわります</p> <p>それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>			<p>このまーくが ある時は しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p>		<p>1</p> <p>こどものひ ぎょうじしよく</p> <p>ちゅうかおこわ まつかさむし あまずあえ わかたけじる</p> <p>ぎゅうにゅう● あげたいやき</p>	<p>2</p> <p>ごはん やきざかな(しゃけ) ひじきのいりに みそしる(きゃべつ・ほーるこーん)</p> <p>ぎゅうにゅう● かりんとう あんぱんまんせんべい</p>
4	5	6	7	8	9	
おやすみ	おやすみ	おやすみ	<p>ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ</p> <p>あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● きゃろつとぜりー かぶきあげ</p>	<p>みーとそーすすばげってい ぼてとさらだ すなつぶえんどう</p> <p>おれんじ</p> <p>どうにゅう やきおにぎり</p>	<p>ごはん とりにくのそてー とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● しょうゆせんべい むーんらいと●(ひすけつと)</p>	
11	12	13	14	15	16	
<p>ごはん ちんじゃおろーす かぼちゃのふくめに はるさめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● やきそば</p>	<p>ごはん かじきまぐろのぼじるやき すばげっていさらだ みそしる(だいこん・わかめ) あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● きなこいりむしばん</p>	<p>しよくばん●(にゅうめきばん) とりにくのはちみつあまからやき あすばらがすのちゅうかささらだ さつまいものすーぶ</p> <p>どうにゅう そらめめ ほしたべよ</p>	<p>ごはん とりひきにくのつくねやき ほうれんそうのなむる みそしる(とうふ・なめこ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう● ぐれーぶぜりー りつつくらっかー</p>	<p>ごはん あどぼ (ふいりびんのとりにくとやさいののもの) くしがたとまと きりほしだいこんのさらだ</p> <p>ぎゅうにゅう● ちーずおやき●(ちーずめき)</p>	<p>ごはん なまあげのけちやつぶいため じゃがいものいそあえ みそしる(こまつな・えのきだけ)</p> <p>ぎゅうにゅう● かすてら●●(にゅうめきばんのじゃむばん)</p>	
18	19	20	21	22	23	
<p>ごはん やきざかな(しゃけ) ひじきのいりに みそしる(きゃべつ・ほーるこーん)</p> <p>ぎゅうにゅう● かりんとう あんぱんまんせんべい</p>	<p>みーとそーすすばげってい ぼてとさらだ すなつぶえんどう</p> <p>おれんじ</p> <p>どうにゅう やきおにぎり</p>	<p>ごはん ればーのたつたあげ すのもの みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)</p> <p>ぎゅうにゅう● くずもち</p>	<p>ざっこくまい ちきんかれー ふれんちさらだ</p> <p>あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● きゃろつとぜりー かぶきあげ</p>	<p>にじいろめにゅー</p> <p>どうにゅう● しょうゆせんべい むーんらいと●(ひすけつと)</p>	<p>ごはん とりにくのそてー とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● しょうゆせんべい むーんらいと●(ひすけつと)</p>	
25	26	27	28	29	30	
<p>ごはん ちんじゃおろーす かぼちゃのふくめに はるさめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● やきそば</p>	<p>ごはん かじきまぐろのぼじるやき すばげっていさらだ みそしる(だいこん・わかめ) あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● きなこいりむしばん</p>	<p>しよくばん●(にゅうめきばん) とりにくのはちみつあまからやき あすばらがすのちゅうかささらだ さつまいものすーぶ</p> <p>どうにゅう そらめめ ほしたべよ</p>	<p>ごはん とりひきにくのつくねやき ほうれんそうのなむる みそしる(とうふ・なめこ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう● ぐれーぶぜりー りつつくらっかー</p>	<p>にじいろめにゅー</p> <p>ぎゅうにゅう● かすてら●●(にゅうめきばんのじゃむばん)</p>	<p>ごはん なまあげのけちやつぶいため じゃがいものいそあえ みそしる(こまつな・えのきだけ)</p> <p>ぎゅうにゅう● かすてら●●(にゅうめきばんのじゃむばん)</p>	