

きゅうしょくだより

2021.03.01

今年度の 虹色めにゅーを 紹介 します♡

5月22日 ☆れん☆	5月29日 ☆ほのか☆	6月12日 ☆めいし☆	6月19日 ☆あつと☆	7月17日 ☆はるひ☆	7月30日 ☆れな☆	
ごはん からあ 唐揚げ ほとさらだ ポテトサラダ とんじる 豚汁 ☆牛乳 ちちみ 地獄 01 (韓国朝鮮のニラやき)	さけ 鮭ちらし寿司 からあ 唐揚げ にもの ひじきの煮物 あおさ汁 オレンジ ☆牛乳 ぱいんの BANH Ngo (ベトナムのとうもろこしのパン)	みよんしん 비빔밥(韓国・朝鮮のませごはん) 찰채(韓国・朝鮮の春雨炒め) 미역국(韓国・朝鮮のわかめスープ) メロン ☆牛乳 まめぱりん そら豆プリン	納豆ごはん にこはんぱーぐ 煮込みハンバーグ 人参グラッセ・粉ふき芋 味噌汁(大根・わかめ) ☆牛乳 るんぴゃんぐーらいふいりびんはるま Lumpiang gulay (フィリピン春巻き)	ちらし寿司 からあ 唐揚げ すのもの 酢の物 たまご 卵スープ すいか ☆牛乳 こくとうぱりん 黒糖プリン	ごはん はんぱーぐちゅうのうそーす ハンバーグ(中濃ソース) ほとさらだ ポテトサラダ みぞじる なめこの味噌汁 すいか ☆のむヨーグルト ぜらちなぶらじるからふるぜりーりっつ Gelatina(ブラジルのカラフルゼリー)・リツツ	
9月18日 ☆しょうた☆	9月25日 ☆YUUTO☆	10月16日 ☆えみ☆	10月30日 ☆すずは☆	11月6日 ☆はやと☆	11月13日 ☆奕承☆	
ごはん からあ 唐揚げ なすべーこんいた 茄子とベーコン炒め わかめスープ ばなな ☆豆乳 ピカルネス Picarones (ペルーの南瓜とさつまいのドーナツ)	納豆ごはん はんぱーぐ ハンバーグ(舞茸のデミグラスソース) しおふろっこりーがたとまと 塩ゆでプロッコリー・くし型トマト みそしる味噌汁(なめこ・玉ねぎ) なし梨 ☆牛乳 おはぎ	野菜うどん からあげ 唐揚げ はるさめさらだ 春雨サラダ たまご 卵スープ ☆ココア豆乳 かぼちゃさくさくくっつきー 南瓜のサクサククッキー・いりこ	野菜うどん からあげ 唐揚げ はるさめさらだ 春雨サラダ なし梨 ☆牛乳 ちんびん(沖縄風クレープ)	野菜うどん からあげ 唐揚げ はるさめさらだ 春雨サラダ なし梨 ☆牛乳 ちんびん(沖縄風クレープ)	ごはん からあ 唐揚げ まかろにさらだ マカロニサラダ みそしる味噌汁(豆腐・わかめ) りんご ☆ジヨア みなかぼちばい ミニ南瓜パイ	ごはん だいこん 豚肉と大根の煮物 れんこんときのこのサラダ みそしる味噌汁(豆腐・わかめ) りんご ☆牛乳 いたひーふん 炒めビーフン
11月20日 ☆そうた☆	11月22日 ☆なつめ☆	11月29日 ☆まこ☆	2月5日 ☆ひなと☆	2月26日 ☆さわ☆	3月1日 ☆KEITA☆	
ごはん からあ 唐揚げ すのもの 酢の物 たまごやさい 卵と野菜のスープ みかん ☆牛乳 杏仁豆腐・ソルトクラッカー	ごはん からあ 唐揚げ しおふろっこりー 塩ゆでプロッコリー だいこんに 大根煮 みそしる なめこの味噌汁 みかん ☆牛乳 お汁粉・うす焼きせんべい	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ(にんにくバター醤油) プロッコリーのマヨネーズ和え みそしる味噌汁(豆腐・ほうれん草) みかん ☆ジヨア エンパナーダ(ボリビア・パラグアイのパイ)	スパゲティナポリタン ツナきゅうり 棒棒鶏 ぽんかん ☆牛乳 豆鳴(砂糖とごまの甘いおやき)	ごはん あだとうふ 揚げ出し豆腐 プロッコリーとトマト(マヨネーズ) 南瓜の甘煮 伊予柑 ☆ジヨア アメリカンマフィン	チキンカレーライス マカロニサラダ はな バナナ ☆ジヨア まかろになほりたん マカロニナポリタン	
3月2日 ☆りお☆	3月19日 ☆NOAH☆	3月26日 ☆保育園☆				
ちきんらいす チキンライス まかろにさらだ マカロニサラダ とまと トマト ちゅうかすーふ 中華スープ りんご ☆牛乳 こけーき きな粉ケーキ	ごはん とりにくみらねーさ(ナポリターナ) マッシュポテト 野菜スープ りんご ☆のむヨーグルト BABAKAU (フィジーの揚げパン)	食パン Milanesa(ビーフカツレツ) サラダ レモンドレッシング コンソメスープ 伊予柑 ☆牛乳 デコレーションケーキ				



『お家の味』=『ひとりひとりの文化』や『家庭で食べている好きなめにゅー』を大切にしたいとの想いから、保護者のみなさまに
めにゅーつくかたおし
メニューを作り方を教えてもらい
保育園のみんなでおいしく分かち合った虹色めにゅー。
愛情あふれる素敵なおいしいめにゅーに出会えたことに感謝致します。保護者のみなさまご協力ありがとうございました♡

☆3がつ りにゅうしょく めにゅー☆

ひ に ち	よ う び	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
3	すい	つぶしがゆ うすいすまじる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ すまじる 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 すまじる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ませごはん すまじる はなんご きざみ ばんさんすう きざみ	ぎゅうにゅう いちごゼリー くらっかー
4	もく 18	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	おかげ 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 にくだんごのうすくずに きざみ とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とうふのつくねやき きざみ とまとのまりね きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ぶどうぱん
5	きん	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ みそしる とりればーのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに 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 ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ ぶろっこりーのさらだ きざみ でこぼん	ぎゅうにゅう ぐれーぶゼリー くらっかー
6	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ みそしる きぬ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	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる まーぼーどうふ きざみ しるばーさらだ きざみ	ぎゅうにゅう せんべい おーるれーずん
8	げつ 22	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ みそしる とりささみのうすくずに 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 とりささみのうすくずに ほぐし ぽてとさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのしおしょうがやき きざみ ぽてとさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう おれんじゼリー くらっかー
9	か 23	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ 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 とうにゅうすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうこーんすーぶ たんどりーちきん きざみ れんこんのすのもの きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう とりおこわ
10	すい 24	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) きゅべつのペーすと かぼちゃのペーすと 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) きゅべつのやわらかに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みーとそーすすぱげってい きざみ きゅべつのあえもの きざみ かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	みーとそーすすぱげってい きざみ しおもみ きざみ かぼちゃのふくめに きざみ はっさく	ぎゅうにゅう ごまとーすと
11	もく 25	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	おかげ 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 みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さけ) ほぐし にんじんのきんびら きざみ いよかん	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
12	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	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 ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ まかろにぐらたん きざみ にんじんとほうれんそうのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん こんそめすーぶ まかろにぐらたん きざみ すびなちさらだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
13	ど 27	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかげ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに 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 ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ばーべきゅーそーすやき きざみ ぶろっこりーのおかかあえ きざみ	ぎゅうにゅう かふきあげ かりんとう
15	げつ 29	つぶしがゆ うすいみそしる 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	おかげ みそしる 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 やきころっけ 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 やきころっけ きざみ おひたし きざみ でこぼん	ぎゅうにゅう じゃむぱん
16	か 30	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	おかげ 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 みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのこうみやき きざみ きりぼしだいこんのにもの きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう やきそば
17	すい 31	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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	おかげ やさいすーぶ とりささみのうすくずに 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 とうにゅうしちゅー きざみ きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 17:ちきんかれー きざみ 31:ぼーくかれー きざみ ひじきのさらだ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう くすもち
1 2 19 26	げつ か きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	

3がつ めにゅー

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
にじいろめにゅー	にじいろめにゅー	ひなまつり ぎょうじしょく さんしょくごはん はなだんご ばんさんすう なのはなのすましる ぎゅうにゅう● いちごゼリー りっつくらつかー	ごはん とうふのつくねやき とまととしめじのまりね みそしる(じゃがいも・えのきだけ) きよみかん	ごはん ぶたればーのこうみあげ ぶろっこリーのさらだ みそしる(なまあげ・たまねぎ) でこぼん	ごはん まーぼーどうふ しるばーさらだ みそしる(あぶらあげ・さつまいも)
8	9	10	11	12	13
ごはん ぶたにくのしおしょうがやき にょくぼてとさらだ みそしる(わかめ・とうふ) ねーぶるおれんじ	ごはん たんどりーちきん●(よーぐるとぬき) れんこんのすのもの とうにゅうこーんすーぶ あまなかん	みーとそーすすぱげってい かぼちゃのふくめに きゃべつのしおもみ はっさく	ごはん やきざかな(さけ) いんげんのきんぴら にまめ みそしる(ふ・ながねぎ) いよかん	しょくばん●(にゅうぬきばん) まかろにぐらたん●(ちーずぬき) すびなちさらだ こんそめじゅりあん きよみかん	ごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき ぶろっこリーのおかかあえ みそしる(こまつな・たけのこ)
ぎゅうにゅう● おれんじかん ぶりつ	ぎゅうにゅう● とりおこわ	ぎゅうにゅう● ごまとーすと	ぎゅうにゅう● こくとうむしばん	ぎゅうにゅう● やきおにぎり	ぎゅうにゅう● かりんとう かぶきあげ
15	16	17	18	19	20
ごはん やきころつけ おひたし みそけんちんじる でこぼん	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのにもの みそしる(ほうれんそう・さといも) ねーぶるおれんじ	ざっこまい ちきんかれー ひじきのさらだ ばなな	ごはん とうふのつくねやき とまととしめじのまりね みそしる(じゃがいも・えのきだけ) きよみかん	にじいろめにゅー	おやすみ
ぎゅうにゅう● じゃむばん●(にゅうぬきばん)	ぎゅうにゅう● やきそば	ぎゅうにゅう● くずもち	ぎゅうにゅう● おはぎ(きなこ・くろごま)		
22	23	24	25	26	27
ごはん ぶたにくのしおしょうがやき にょくぼてとさらだ みそしる(わかめ・とうふ) ねーぶるおれんじ	ごはん たんどりーちきん●(よーぐるとぬき) れんこんのすのもの とうにゅうこーんすーぶ あまなかん	みーとそーすすぱげってい かぼちゃのふくめに きゃべつのしおもみ はっさく	ごはん やきざかな(さけ) いんげんのきんぴら にまめ みそしる(ふ・ながねぎ) いよかん	にじいろめにゅー	ごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき ぶろっこリーのおかかあえ みそしる(こまつな・たけのこ)
ぎゅうにゅう● おれんじかん ぶりつ	ぎゅうにゅう● とりおこわ	ぎゅうにゅう● ごまとーすと●(にゅうぬきばん)	ぎゅうにゅう● こくとうむしばん		ぎゅうにゅう● かりんとう かぶきあげ
29	30	31	あれるぎーげん じょきよしょく		
ごはん やきころつけ おひたし みそけんちんじる でこぼん	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのにもの みそしる(ほうれんそう・さといも) ねーぶるおれんじ	ざっこまい ぼーくかれー ひじきのさらだ ばなな	●=たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています ●=ぎゅうにゅうが はいっています おやつのぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります 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		このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ
ぎゅうにゅう● じゃむばん●(にゅうぬきばん)	ぎゅうにゅう● やきそば	ぎゅうにゅう● くずもち			