

きゅうしょくだより

2021.04.01

☆ 保育園の給食について ☆



ご入園・ご進級 おめでとうございます



進級・入園したてのおともだち・保護者の皆さまも 新たな気持ちで 過ごす

4月ですね。桜本保育園給食のテーマは『おいしく・楽しく食べる』です。

色々の食育活動をおこない『食』への興味や関心を 持てるよう 楽しい

給食時間に していきたいと 思います。

4月・5月は 家庭で 食べなれた味・食べやすい メニューを取り入れていきます。

食事のこと・栄養のこと・レシピのことなど 気になることが あれば いつでも

声をかけてください。

※1年間 よろしくお願ひします※



① 一日を 元気に 楽しく過ごすために 朝ごはんは とても大切な はたらきをします。 おにぎりや パンなど 必ず 食べて 登園して ください。



② 給食準備のため お休みの 連絡は 9:00までに おねがひします。

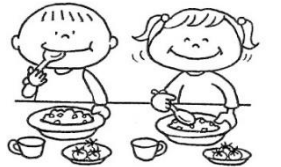


☆1がつ 10にゅうし とく めにゅー☆

みんなで 食べられる メニューを中心に 自園献立 (桜本保育園の献立) で 提供しています。

◆手作りの給食◆

添加物の 多い 食品は できるだけ 使いません。食材の 味を しっかりと 味わえるように うす味を 心がけています。



◆健康なからだづくり◆

成長に 必要な 栄養を バランスよく 取れるように 献立を 立てます。 1日に 必要な 栄養の 40~50%が 取れるようになっています。

◆アレルギー食◆

なるべく みんなが 同じ メニューを 食べられるように しています。 マヨネーズは たまごアレルギーがあるこどもも 一緒に 食べられる ノンエッグマヨネーズを 使っています。

食物アレルギーがある こどもには 代替食を 提供します。 毎月 中旬~下旬に かけて 翌月の 献立を 見ながら 保護者と 栄養士で 献立チェックをして 代替食の 確認を します。

◆行事食◆

季節に あった 行事食・虹色めにゅー(月2~3回)が あります。 虹色めにゅーは メニュー表に 献立内容を 載せません。 当日を 楽しみに してくださいね。 虹色めにゅーについては 5月号で お知らせします。

◆誤嚥防止◆

丸い食材(ぶどう・プチトマトなど)は 特別な メニューの 時だけ使います。 1/2~1/4にカットします。

《大きさの目安》 乳児:スプーン1/2サイズの 角切り(1cm程度)

幼児:スプーンサイズの 角切り(2cm程度)

食べづらい時には 保育現場で カットし 声掛け 見守りを おこなって いきます。

☆4カノ ワにゆつしよく ぬにゆー☆

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
1 15	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーび きぬどうぶのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび きぬどうぶのうすくすに つぶし じゃがいものやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび いりどうぶ きざみ じゃがいものやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーび まーぼーあつあげ きざみ こふきいも きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう たきこみごはん
2 16	きん	ばんがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーび ふのうすくすに きざみ きゃべつのやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーび やきめんちかつ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
3 17	ど	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうぶのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわからに 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すに ほぐし にんじんのやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのいそべやき きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
5 19	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーび こうやどうぶのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわからに 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 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	ごはん 5:ぼーくかれー きざみ 19:ちきんかれー きざみ こーるすろーさらだ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
6 20	か	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すに つぶし にんじんのやわからに 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すに ほぐし にんじんのやわからに きざみ 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 ひじきのいりに きざみ いよかん	ぎゅうにゅう まかるにのあべかわ
7 21	すい	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	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわからに 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すに ほぐし じゃがいもとにんじんのさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ ぽてとさらだ きざみ はっさく	とうにゅう むしばん
8 22	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうぶのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうぶのうすくすに つぶし だいこんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうぶのうすくすに 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 なまあげのけちゃっぶいため きざみ あますあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう こうやどうぶの みーとばすた
9 23	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと 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すに つぶし だいこんのやわからに 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すに ほぐし だいこんのやわからに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのしょうがやき ほぐし だいこんのそぼろに きざみ いよかん	とうにゅう きなこばん
10 24	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーび こうやどうぶのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび とりささみのうすくすに 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	ごはん やさいすーび とりにくのばーベきゅーそーすやき きざみ すばげっていさらだ きざみ	ぎゅうにゅう かすてら ぶるーん
12 26	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわからに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもにくのうすくすに きざみ きゃべつとまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きざみ とまとときゃべつのさらだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき
13 27	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうぶのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし きゃべつのやわからに 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すに ほぐし 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 みそしる ちきんそてー きざみ きゃべつのあえもの きざみ はっさく	ぎゅうにゅう おれんじぜりー えんとりー
14 28	すい	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すに つぶし にんじんのやわからに 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すに ほぐし きりほしだいこんのものも きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かじきまぐろのてりやき ほぐし きりほしだいこんのものも きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと
27 28	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうぶのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし きゃべつのやわからに 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すに 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 みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ きゃべつのあえもの きざみ はっさく	ぎゅうにゅう おれんじぜりー りっつくらっかー
30	きん	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうぶのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわからに 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すに 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	まぜごはん すましじる ばんばんじー きざみ ばんさんすう きざみ ばなな	じょあ たいやき

😊 4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 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 おやつぎゅうにゅうは 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</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p> </div>			1	2	3
			ごはん まーぼーあつあげ こふきいも はるさめすーぶ ねーぶるおれんじ	しよくぼん●(にゅうぬきぼん) やきめんちかつ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ きよみかん	ごはん ぶたにくのいそべやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(たまねぎ・ほうれんそう)
			ぎゅうにゅう● たきこみごはん	ぎゅうにゅう● やきおにぎり	ぎゅうにゅう● こくとうぼん●(にゅうぬきぼん) ぶるーん
5	6	7	8	9	10
ごはん ぼーくかれー こーるすろーさらだ あまなつかん	ごはん やきざかな(さけ) ひじきのいりに みそしる(とうふ・きゃべつ) いよかん	ごはん とりにくのてりやき ぼととさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) はっさく	ごはん まなあげのけちやつぶいため きゅうりのあまずあえ みそしる(だいこん・あまあげ) あまなつかん	ごはん さわらのしょうがやき だいこんのそぼろに みそしる(たけのこ・こまつな) いよかん	ごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき すばげっていさらだ こーんいりやさいすーぶ
ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(にゅうぬきぼんのじゃむぼん)	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	とうにゅう むしぼん●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● こうやどうふのみーとすばげってい	とうにゅう きなこあげぼん●●(にゅうぬきぼんのあげぼん)	ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきぼん) ぶるーん
12	13	14	15	16	17
ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(ふ・おかひじき) きよみかん	ごはん ちきんそてー きゃべつのごぶしらすあえ みそしる(じゃがいも・こーん) はっさく	ごはん かじきまぐろのてりやき きりほしだいこんのもの みそしる(さやえんどう・たまねぎ) ねーぶるおれんじ	ごはん まーぼーあつあげ こふきいも はるさめすーぶ ねーぶるおれんじ	しよくぼん●(にゅうぬきぼん) やきめんちかつ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ きよみかん	ごはん ぶたにくのいそべやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(たまねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう● ぶらうんけーき●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● おれんじぜりー えんとりー●(りっつくらっかー)	ぎゅうにゅう● ふらいどぼと	ぎゅうにゅう● たきこみごはん	ぎゅうにゅう● やきおにぎり	ぎゅうにゅう● こくとうぼん●(にゅうぬきぼん) ぶるーん
19	20	21	22	23	24
ごはん ぼーくかれー こーるすろーさらだ あまなつかん	ごはん やきざかな(さけ) ひじきのいりに みそしる(とうふ・きゃべつ) いよかん	ごはん とりにくのてりやき ぼととさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) はっさく	ごはん まなあげのけちやつぶいため きゅうりのあまずあえ みそしる(だいこん・あまあげ) あまなつかん	ごはん さわらのしょうがやき だいこんのそぼろに みそしる(たけのこ・こまつな) いよかん	ごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき すばげっていさらだ こーんいりやさいすーぶ
ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(にゅうぬきぼんのじゃむぼん)	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	とうにゅう むしぼん●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● こうやどうふのみーとすばげってい	とうにゅう きなこあげぼん●●(にゅうぬきぼんのあげぼん)	ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきぼん) ぶるーん
26	27	28	29	30	
ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(ふ・おかひじき) きよみかん	ごはん ちきんそてー きゃべつのごぶしらすあえ みそしる(じゃがいも・こーん) はっさく	ごはん かじきまぐろのてりやき きりほしだいこんのもの みそしる(さやえんどう・たまねぎ) ねーぶるおれんじ	おやすみ	こどものひ ぎょうじしよく ちゅうかおこわ ばんばんじー ばんさんすう わかたけじる ばなな じよあ(しろぶどう)● あげたいやき	
ぎゅうにゅう● ぶらうんけーき●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● おれんじぜりー りっつくらっかー	ぎゅうにゅう● ふらいどぼと			