

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



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。

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。

色々な食育活動をおこない『食』への興味や関心をもてるよう楽しい

給食時間にしていきたいと思えます。

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 よろしくおねがいします※



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までにお願いします。



☆1がつ 10にゅうし とく めにゅー☆

◆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きます。

◆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 うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 とうにゅうすーぶ 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ぶ 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 うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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; display: inline-block;"> <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	4	5	6
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	しよくばん●(にゅうぬきばん) 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● こくとうばん●(にゅうぬきばん) 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●(にゅうぬきばんのじゃむばん)	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	とうにゅう むしばん●(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 きなこあげばん●●(にゅうぬきばんのあげばん)	ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきばん) 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	しよくばん●(にゅうぬきばん) 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● こくとうばん●(にゅうぬきばん) 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●(にゅうぬきばんのじゃむばん)	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	とうにゅう むしばん●(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 きなこあげばん●●(にゅうぬきばんのあげばん)	ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきばん) 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	<p>こどものひ ぎょうじしよく</p> <p>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</p> <p>じよあ(しろぶどう)● あげたいやき</p>	
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● ふらいどぼとと		😊	