



2021.05.01

☆☆ 楽しく食べよう ☆☆

入園・進級で ちょっぴり 緊張していた 子どもたち。少しずつ 新しい生活や

給食に 慣れてきました。保育園の 給食は 旬の 食材を 使いながら

色々な 味付けに なるように 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 見せて 「〇〇おいしいよ♡」「〇〇食べてみよう♪」

と 声を かけて ください。そして 小さな 一口でも 食べられたら

ほめてあげてください。そして 家族が 集まる 食事の時は 楽しい 時間を

過ごして くださいね。

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

楽しく 食べられるよう 心がけています。



食べることが 好きに なるように 子どもの 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?? ☆

～裏面のめにゅー表に 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』の日は 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 おすすめのめにゅー
- ◆ 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 へんむさん（年長さん）に 聞き取りを していきます。

へんむさんの 保護者の皆様 ご協力 お願いします。

今月から へんむさんの めにゅーが 順番に 登場します。

♡お楽しみに♡♡



☆5がつ りにゅうしょく めにゅー☆

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 18	ど か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし 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 しろみざかなのてりやき ほぐし おかひじきのさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう ばうむくーへん せんべい
6 20	もく	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 きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さけのしょうがやき ほぐし ひじきさらだ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう びすけっと しおせんべい
7 21	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 にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ 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	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ ちきんそてー きざみ あすばらがすのちゅうかさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう かやくごはん
8 22	ど	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 きゃべつのペーすと 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 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 とりにくとやさいのにももの 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 あどぼ きざみ ふれんちさらだ きざみ	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
10 24	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに 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 いりどうふ きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのみそに きざみ しおもみ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう きゅろっとけーき
11 25	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに 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 みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし 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 みそしる かじきまぐろのばじるやき きざみ かぼちゃのふくめに きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと
12 26	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 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 ぶたももにくのうすくずに きざみ 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 ちんじゃおろーすー きざみ じゃがいものあまに きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう きなこいりむしぼん
13 27	もく	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	おかゆ 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 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 13:ぼーくかれー きざみ 27:ちきんかれー きざみ ぼてとさらだ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう りんごぜりー
15 29	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる 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 みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
17 31	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる 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 みそしる 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	ごはん みそしる ぶたにくのてりまよやき きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう やきそば
19	すい	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに 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 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 ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
14 28	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	



5がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん
31 ごはん ぶたにくのてりまよやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) あまなつかん ぎゅうにゅう やきそば				
3	4	5	6	7
おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん しゃけのしょうがやき ひじきのさらだ みそしる(なまあげ・わかめ) あまなつかん ぎゅうにゅう あんぱんまんびすけっと ぱりんこ	しよくばん ちきんそてー あすばらがすのちゅうかあえ とうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう かやくごはん
10	11	12	13	14
ごはん なまあげのみそに しおもみ みそしる(だいこん・なめこ) ばなな	ごはん かじきまぐろのぼじるやき かぼちゃのふくめに みそしる(えのき・ほうれんそう) あまなつかん	ごはん ちんじゃおろーすー じゃがいものあまに みそしる(ふ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ざっこくまい はるやさいのぼーくかれー ぼてとさらだ ばなな	ごはん ぶたにくのごまてりやき ひじきのいりに みそしる(さつまいも・あぶらあげ)
ぎゅうにゅう きやろっとけーき	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
17	18	19	20	21
ごはん ぶたにくのてりまよやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) あまなつかん	ごはん さわらのてりやき おかひじきのちゅうかさらだ くしがたとまと みそしる(たまねぎ・じゃがいも)	ごはん ぶたればーのしおたつたあげ すのもの みそしる(とうふ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ごはん しゃけのしょうがやき ひじきのさらだ みそしる(なまあげ・わかめ) あまなつかん	しよくばん ちきんそてー あすばらがすのちゅうかあえ とうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ
ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばうむくーへん	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	ぎゅうにゅう あんぱんまんびすけっと ぱりんこ	ぎゅうにゅう かやくごはん
24	25	26	27	28
ごはん なまあげのみそに しおもみ みそしる(だいこん・なめこ) ばなな	ごはん かじきまぐろのぼじるやき かぼちゃのふくめに みそしる(えのき・ほうれんそう) あまなつかん	ごはん ちんじゃおろーすー じゃがいものあまに みそしる(ふ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ざっこくまい はるやさいのちきんかれー ぼてとさらだ ばなな	ごはん あどぼ ふれんちさらだ
ぎゅうにゅう きやろっとけーき	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん