

きゅうしょくだより

2021.06.01

☆☆ 朝ごはんを 食べよう ☆☆

朝ごはんは 一日の 初めに 食べるご飯。 一日を 元気に 楽しく 過ごすために 大切なご飯です。

♡ 忙しい朝のために ♡



☆ 下ごしらえで 手間いらず ☆
夕食時に 多めに 作ったり 茹でた野菜を 朝食用に 取っておくと 便利。

★ 調理しなくても いい物を 用意 ★
そのまま 食べられる物：チーズ・果物・スティックパン・納豆。
冷凍食品の お惣菜や レトルト・缶詰を 利用。
*ツナサンド 食パンに マヨネーズで 和えた ツナを はさむ。
*ピザトースト 食パンに トマトケチャップを ぬり とろけるチーズを のせて トースターで 焼く。

☆ パターンを 決めよう! ☆
『主食 + 具たくさん スープや 味噌汁』で OK!!
毎朝 食べる事が 大事!
*主食を おにぎりに する時は ラップを 使うと 衛生的。お皿に 敷けば 片付けが 楽です!!

☺ 朝ごはんを 食べて

元気に 登園して くださいね ☺



❀おねがい❀

大忙しの中での 朝ごはんは とても 大変ですよね。
パンや おにぎりを 食べながらの 登園を 目に します。

食物アレルギーのある お友だちが います。卵や 乳製品の アレルギーです。
パンには 卵や 乳製品が 含まれている 物が多く あります。
おにぎりの ふりかけにも 含まれている 物があります。

ほんの 少しの 食べ物が 皮膚に ついただけで アレルギー症状が 出る お友だちが います。

- ◆ お口の 中に 何も ないかな?
- ◆ 洋服に 食べ物が ついて ないかな?

よく確認してから 保育園に 入って ください。
お願いします。

◇主なアレルギー症状◇

- 《皮膚》 かゆみ・じんましん・むくみ・赤み・湿疹
- 《粘膜》 目：かゆみ・涙が出る・まぶたの腫れ 鼻：くしゃみ・はなづまり
口の周りや口の中：腫れた感じ・喉のかゆみ・イガイガする
- 《呼吸器》 息苦しい・声枯れ・咳
- 《消化器》 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢・血便
アナフィラキシー：これらの 症状が 複数かさなる
アナフィラキシーショック：血圧低下 意識が もうろうとする
命に 関わる 危険な 症状

❀お知らせ❀

〔給食の見本について〕
暑さで 食べ物が いたみ 虫が くるので 6月から 9月までは 写真を 置きます。
見て くださいね♡



☆6がつ りにゅうしょく めにゅー☆

にち	ようび	こっくん期 (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	か	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 ふのうすくすに 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 にくだんごのうすくすに 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 とりひきにくのつくねに ひじきのなむる きざみ すいか	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう いためびーふん
2	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 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すに 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すに ほぐし かぼちゃのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(あじ) ほぐし かぼちゃのさらだ きざみ めろん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ぴざとーすと
3	もく	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 とりささみのうすくすに 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すに 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 とりにくのごうみやき きざみ おかひじきのまよねーすあえ きざみ ねーぶるおれんじ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり
4	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 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 こうやどうふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん ばんぶきんすーぶ ぶたにくのうすくすに 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	しょくばん ばんぶきんすーぶ ぶたにくのとまとに きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ ばなな	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう やさいびらふ
5	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すに 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すに ほぐし きりぼしだいこんのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かじまぐろのしょうがやき ほぐし きりぼしだいこんのもの きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう れもんよーぐるとせりー
7	げつ	つぶしがゆ 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	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに 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 やさいすーぶ 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 きざみ わかめとこーんのさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう じゃーじゃーめん
8	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すに 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 しゃけのたんどりーやき ほぐし さわーくらふと きざみ めろん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう きなこのらすく
9	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくすに きざみ だいこんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのいそべやき きざみ だいこんのさらだ きざみ すいか	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう おれんじむしばん
10	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー きざみ 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 10:ほーくかれー きざみ 24:ちきんかれー きざみ ふれんちさらだ きざみ ばなな	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう あじさいかん えんとりー
12	ど	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 ふのうすくすに 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 ぶたにくのうすくすに きざみ じゃがいものあまに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ はっぼうさい きざみ じゃがいものあまに きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
14	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 とりささみのうすくすに 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 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 とりにくのごまみそやき ほぐし こーるすろーさらだ きざみ めろん	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
29	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ きぬどうふのうすくすに 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 いりどうふ こふきいも つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめすーぶ なまあげのちゅうかに きざみ こふきいも きざみ すいか	みるく 200 おかし	とうにゅう とういりどーなっつ
30	すい	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくすに 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 すましじる とりればーのうすくすに 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 すましじる ればーかつ きざみ もやしさんばいす きざみ ねーぶるおれんじ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう くろみつかん かぶきあげ
11	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		
25		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		

😊 6がつ めにゅー 😊

げつ	か 1	すい 2	もく 3	きん 4	ど 5
	ごはん とりひきにくのつくねに ひじきのなむる みそしる(じゃがいも・わかめ) すいか ぎゅうにゅう● いためびーふん	ごはん やきざかな(あじ) かぼちゃさらだ みそしる(とうがん・なまあげ) めろん ぎゅうにゅう● びざとーすと●(にゅうぬきばん)	ごはん とりにくのごうみやき おかひじきのさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● えだまめつなおにぎり	しよくぼん●(にゅうぬきばん) ぶたにくのとまとに しょうゆふれんちさらだ ばんぶきんすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● やさいびらふ	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(たまねぎ・こまつな) ぎゅうにゅう● ぶるーん れもんよーぐるとぜりー●(とうにゅうぜりー)
7 がーりつくらいす びかんで・で・ぼじよ (なんべいのとまとにこみ) わかめとこーんのさらだ ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● じゃーじゃーめん	8 ごはん しゃけのたんどりーやき さわーくらふと みそしる(なす・あぶらあげ) めろん ぎゅうにゅう● きなこのらすく●(にゅうぬきばん)	9 ごはん ぶたにくのいそべやき だいこんさらだ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか ぎゅうにゅう● おれんじむしばん	10 ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ ばなな ぎゅうにゅう● あじさいかん えんとりー●(りっつ)	11 にじいろめにゅー 😊	12 ごはん はっほうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん
14 ごはん とりにくのごまみそやき こーるすろーさらだ みそしる(えのきだけ・にら) めろん ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむばん)	15 ごはん とりひきにくのつくねに ひじきのなむる みそしる(じゃがいも・わかめ) すいか ぎゅうにゅう● いためびーふん	16 ごはん やきざかな(あじ) かぼちゃさらだ みそしる(とうがん・なまあげ) めろん ぎゅうにゅう● びざとーすと●(にゅうぬきばん)	17 ごはん とりにくのごうみやき おかひじきのさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● えだまめつなおにぎり	18 しよくぼん●(にゅうぬきばん) ぶたにくのとまとに しょうゆふれんちさらだ ばんぶきんすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● やさいびらふ	19 ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(たまねぎ・こまつな) ぎゅうにゅう● ぶるーん れもんよーぐるとぜりー●(とうにゅうぜりー)
21 がーりつくらいす びかんで・で・ぼじよ (なんべいのとまとにこみ) わかめとこーんのさらだ ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● じゃーじゃーめん	22 ごはん しゃけのたんどりーやき さわーくらふと みそしる(なす・あぶらあげ) めろん ぎゅうにゅう● きなこのらすく●(にゅうぬきばん)	23 ごはん ぶたにくのいそべやき だいこんさらだ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか ぎゅうにゅう● おれんじむしばん	24 ざっこくまい ちきんかれー ふれんちさらだ ばなな ぎゅうにゅう● あじさいかん えんとりー●(りっつ)	25 にじいろめにゅー 😊	26 ごはん はっほうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん
28 ごはん とりにくのごまみそやき こーるすろーさらだ みそしる(えのきだけ・にら) めろん ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむばん)	29 ごはん なまあげのちゅうかに こふきいも はるさめすーぶ すいか とうにゅう とうふいりどーなつつ	30 ごはん ればーかつ さんばいず すましじる(ふ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● くろみつかん かぶきあげ	<p>あれぎーげん じよきよしよく</p> <ul style="list-style-type: none"> ● = 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・ペーこんは あれぎーげんじよきよのものを 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
しゅしよく(おべんとう)は
いらないよ