

きゅうしょくだより

2022.05.01

☆☆ 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。 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 子どもたちの 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』のひが 2回～3回 あります。

この日は、色々な地域に ルーツを もつ人たちが 集まる 保育園として

それぞれの おうちの 食文化を 大切に 思いながら、みんなで 食べて

分かち合う 取り組みを しています。

- ◆ 保育園に 紹介したい おうちの 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

このような事を へんにむ へんにむ へんにむ (年長さん)に 聞き取りを していきます。
へんにむ へんにむ へんにむ 保護者の皆様 協力 お願いします。
こんげつ へんにむ へんにむ 今月から へんにむ の めにゅーが 順番に 登場します。

♡お楽しみに♡♡



☆5がつ りにゆうしょく めにゆー☆

にち	おひら	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
2	げつ	つぶしがゆ うすいすましじる 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 すましじる 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 すましじる 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	たきこみごはん わかたけじる かつおのたつたあげ きざみ もやしのさんばいす きざみ ばなな	ぎゅうにゅう たいやき
6	きん	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 ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうぶのやわらかに 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 やさいすーぶ こうやどうぶのうすくすに きざみ ほうれんそうとにんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん わかめすーぶ ぶたひきにくのそぼろあんかけ さんしょくなむる きざみ ばなな	ぎゅうにゅう いんていあんすばけつてい
7	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 にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ませごはん みそしる むきがれいのまよてりやき ほぐし きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう びすけつと かすてら
9	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ じゃがいものペーすと 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 やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし にんじんとじゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 9:ほーくかれー きざみ 23:ちきんかれー きざみ ませどあんさらだ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう りんごぜりー りつくらっかー
10	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 みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる やきざかな(さわら) ほぐし 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 きやろつとけーき
11	すい	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうぶのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうぶのうすくすに 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 ぶたももにくのうすくすに きざみ かぼちゃのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ちんじゃおろーすー きざみ かぼちゃのぶくめに きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう きなこばん
12	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ぶのペーすと 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 ぶのうすくすに 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 とうにゅうすーぶ にくだんごのうすくすに きざみ きゃべつのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	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 ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
14	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ぶのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに 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 とりささみのうすくすに ほぐし さつまいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ さつまいもさらだ きざみ	ぎゅうにゅう せんべい さぶれ
16	げつ	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	ごはん みそしる しゃけのしょうがやき ほぐし ひじきのさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう そらまめ ばうむくーへん
17	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうぶのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうぶのうすくすに 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 いりどうぶ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる なまあげのみそいため きざみ しおもみ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう ふかしいも
18	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうぶのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに 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 とりればーのうすくすに きざみ にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたればーのかれーあげ きざみ おかひじきのちゅうかささらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう はりはりにんじんごはん
19	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん きざみ とうにゅうしちゅー あすばらがすのおかかあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり
13	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
27		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	



5がつ めにゅー



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
こどものひ ぎょうじしよく たきこみごはん さかなのたつたあげ もやしのさんばいず わかたけじる ばなな ぎゅうにゅう● あげたいやき●(にゅうぬきばん)	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん ぶたにくのそぼろに ほうれんそうのなむる わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい	ごはん むきがれいのてりまよやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(じゃがいも・わかめ) ぎゅうにゅう● ぶるーん びすけつと すずかすてら●●(にゅうぬきばん)
9 ごはん はるやさいのぼーくかれー ませどあんさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● りんごせりー りつつらっかー				10 ごはん やきざかな(さわら) じゃがいものあまに みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● きゃろつとけーき	11 ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(きぬどうふ・ながねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● きなこあげばん●(にゅうぬきばん)
16 ごはん しゃけのしょうがやき ひじきさらだ みそしる(たけのこ・きゃべつ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● そらまめ ぼうむくーへん●●(にゅうぬきばん)	17 ごはん なまあげのみそいため しおもみ みそしる(さつまいも・たまねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● ふういどぼと	18 ごはん ぶたればーのかれーあげ おかひじきのさらだ みそしる(だいこん・えのき) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● はりはりにんじんごはん	19 ごはん とうにゅうしゅー あすばらがすのさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり	20 ごはん ぶたにくのそぼろに ほうれんそうのなむる わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい	21 ごはん むきがれいのてりまよやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(じゃがいも・わかめ) ぎゅうにゅう● ぶるーん びすけつと すずかすてら●●(にゅうぬきばん)
23 ごはん はるやさいのちきんかれー ませどあんさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● りんごせりー りつつらっかー	24 ごはん やきざかな(さわら) じゃがいものあまに みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● きゃろつとけーき	25 ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(きぬどうふ・ながねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● きなこあげばん●(にゅうぬきばん)	26 しょくばん●(にゅうぬきばん) やきめんち ぼいるきゃべつ 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● ひじきおこわ	にじいろめにゅー	28 ごはん ぶたにくのてりやき さつまいものさらだ みそしる(ほうれんそう・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ぶるーん ぼたぼたやき はーべすと
30 ごはん しゃけのしょうがやき ひじきさらだ みそしる(たけのこ・きゃべつ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● そらまめ ぼうむくーへん●●(にゅうぬきばん)	31 ごはん なまあげのみそいため しおもみ みそしる(さつまいも・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ふういどぼと	あれるぎーげん じよきよしよく ● = 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 あれる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			