

# きゅうしょくだより

2022.06.01

## ☆☆ 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。

☺ 朝ごはんを 食べて



元気に 登園して くださいね ☺



♡ 忙しい 朝の ために ♡

☆ 下ごしらえで 手間いらず ☆

- ・夕食の おかずや 茹でた野菜を 多めに 準備  
⇒ 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

簡単メニュー

- \*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 毎朝 食べる事が 大事 ☆

- ・『主食 + 具たくさん スープや 味噌汁』で OK!!

- \*主食を おにぎりに する時は ラップを 使うと 衛生的です。  
お皿に 敷けば 片付けが 楽です☺



## 🌸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 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 くださいね。

よろしく お願いします。

## 🌸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☆

ち に び	ち 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	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 にくだんごのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに 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 きざみ ひじきのなむる きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう とうふいりどーなっつ
2	もく	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 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 ればーのたつたあげ きざみ もやしのさんばいす きざみ ばなな	ぎゅうにゅう よーぐるとぜりー
3	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん ばんぶきんすーぶ ぶたにくのうすくずに きざみ とまとのあえもの 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 ぼーくそてー きざみ とまとときゅうりのびくるす きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう いなりすし
4	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに 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 みそしる とりささみのうすくずに ほぐし たいこんと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 とりにくのごまみそやき きざみ きりほしだいこんのにももの きざみ	ぎゅうにゅう せんべい げんじばい
6	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 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 あどぼ きざみ きゃべつととまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどぼ きざみ わかめとこーんのさらだ きざみ めろん	じょあ きなこいりむしばん
7	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 やきざかな(あじ) ほぐし まかろにさらだ きざみ すいか	ぎゅうにゅう やきそば
8	すい	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 とりささみのうすくずに 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 とりにくのこうみやき きざみ こーるすろーさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり
9	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 こうやどうふのやわらかに 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 こうやどうふのうすくずに きざみ じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめすーぶ はっぼうさい きざみ じゃがいものあまに きざみ すいか	ぎゅうにゅう ごまとーすと
11	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 ぶたにくのいそべやき きざみ すばげっていさらだ きざみ	ぎゅうにゅう びすけつと せんべい
13	げつ	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 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 13:ちきんかれー きざみ 27:ぼーくかれー きざみ おかひじきのまよねーすあえ きざみ めろん	ぎゅうにゅう きゃろつとぜりー
14	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのやわらかに 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 ぶたにくのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに 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 ひじきのいりに きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう あじさいかん くらっかー
15	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくずに 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 とうにゅうこーんすーぶ しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつ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 とうにゅうこーんすーぶ さけのたんどりーやき ほぐし さわーくらふと きざみ すいか	ぎゅうにゅう やさいびらふ
16	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし とまとのやわらかに 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 やきころっけ きざみ とまとと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 やさいすーぶ やきころっけ きざみ ふれんちさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう まかろになほりたん
10	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	
24		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	すい	もく	きん	ど
<p>あれぎーげん じょきよしょく</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 あれぎーげんじょきよのものを 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>		<p>1</p> <p>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(とうがん・しめじ) ねーぶるおれんじ</p>	<p>2</p> <p>ごはん ぶたればーのたつたあげ もやしのさんばいず みそしる(ふ・ながねぎ) ばなな</p>	<p>3</p> <p>しょくばん ぼーくそてー きゅうりととまとのびくるす ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>4</p> <p>ごはん とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのいりに みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ)</p>
6	7	8	9	10	11
<p>ごはん あどぼ (ふいりびんのとりにくとやさいののもの) わかめとこーんのさらだ めろん</p>	<p>ごはん やきざかな(あじ) まかろにさらだ みそしる(なす・きぬどうふ) すいか</p>	<p>ごはん とりにくのこうみやき こーるすろーさらだ みそしる(なまあげ・にら) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ すいか</p>	<p>にじいろめにゅー</p>	
<p>じょあ● きなこいりむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきそば</p>	<p>ぎゅうにゅう● えだまめつなおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● ごまとーすと●(ばたーぬき)</p>		
13	14	15	16	17	18
<p>ざっこくまい ちきんかれー おかひじきのまよねーずあえ めろん</p>	<p>ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(かぼちゃ・さやいんげん) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん さけのたんどりーやき さわーくらふと とうにゅうこーんすーぶ すいか</p>	<p>ごはん かぼちゃのやきころつけ ふれんちさらだ やさいすーぶ めろん</p>	<p>しょくばん ぼーくそてー きゅうりととまとのびくるす ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのいりに みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ)</p>
<p>ぎゅうにゅう● きゃろつとおれんじぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう● あじさいかんてん えんとりー●(くらっかー)</p>	<p>ぎゅうにゅう● やさいびらふ</p>	<p>ぎゅうにゅう● まかろになぼりたん</p>	<p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん しおせんべい げんじばい</p>
20	21	22	23	24	25
<p>ごはん あどぼ (ふいりびんのとりにくとやさいののもの) わかめとこーんのさらだ めろん</p>	<p>ごはん やきざかな(あじ) まかろにさらだ みそしる(なす・きぬどうふ) すいか</p>	<p>ごはん とりにくのこうみやき こーるすろーさらだ みそしる(なまあげ・にら) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ すいか</p>	<p>にじいろめにゅー</p>	
<p>じょあ● きなこいりむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきそば</p>	<p>ぎゅうにゅう● えだまめつなおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● ごまとーすと●(ばたーぬき)</p>		
27	28	29	30		
<p>ざっこくまい ぼーくかれー おかひじきのまよねーずあえ めろん</p>	<p>ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(かぼちゃ・さやいんげん) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん さけのたんどりーやき さわーくらふと とうにゅうこーんすーぶ すいか</p>	<p>ごはん かぼちゃのやきころつけ ふれんちさらだ やさいすーぶ めろん</p>		
<p>ぎゅうにゅう● きゃろつとおれんじぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう● あじさいかんてん えんとりー●(くらっかー)</p>	<p>ぎゅうにゅう● やさいびらふ</p>	<p>ぎゅうにゅう● まかろになぼりたん</p>		