# きゅうしょくだより

2020.05.01

## ☆☆　楽しく食べよう　☆☆

保育園の給食は、いろいろな食材を使っています。

いろいろな作り方や味付けも 工夫しています。

初めて食べる料理も 友だちといっしょに食べる事で 食べる楽しさ・

美味しさを経験して 過ごしていきたいと思っています。

楽しく・美味しく食べるために 一番大切なのは、**一緒に美味しく食べる♪**

「 ○○○おいしいよ♪」　「おみそ汁 あったかいね」

「 ○○○○どんな音がするかな！？　（シャキシャキ）聞こえる？ 」

子どもたちは、楽しく・美味しく食べている様子をよくみています。

ひと口食べてみようかな と思えるように誘ってみてください。

小さなひと口でも食べる事が出来たなら、たくさん褒めてあげてください。

保育園でも、毎日 みんなと一緒に 食べる経験をしていくなかで、

楽しく食べられるように心がけています。

『食べる事が好きな子どもたち』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ぁに??　☆

～　めにゅー表に書いてある『虹色めにゅー』のお話し　～

さくらっこ保育園には、毎月『虹色めにゅー』の日が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。

✦　桜本保育園＆さくらっこ保育園で出会ったお友だちの

紹介したい我が家のめにゅー

✦　さくらっこ保育園のスペシャルめにゅー

1年間を通して、いろいろなめにゅーを食べていきます。

子どもたちが、虹色めにゅーに出会い・経験しながら

心も体も 成長していく姿。とっても楽しみです♥♥

# ☆5がつ　りにゅうしょく　めにゅー☆

| 日 | 曜 | 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 | きん | つぶしがゆ　うすいすましじる<br>ふのペーすと<br>こまつなのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　すましじる<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>こまつなのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　すましじる<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>こまつなのやわらかに<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ちゅうかおこわ　わかたけじる<br>まつかさむし　きざみ<br>あまずあえ　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>たいやき |
| 2<br>18 | ど<br>げつ | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　ほぐし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>やきざかな（しゃけ）　ほぐし<br>ひじきのいりに　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>かりんとう<br>あんぱんまんせんべい |
| 7<br>21 | もく | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>じゃがいものペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん<br>とうにゅうしちゅー　きざみ<br>きゃべつのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　７：ぽーくかれー　きざみ<br>２１：ちきんかれー　きざみ<br>ふれんちさらだ　きざみ<br>あまなつかん | ぎゅうにゅう●<br>きゃろっとぜりー<br>せんべい |
| 8<br>19 | きん<br>か | うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ）<br>こうやどうふのペーすと<br>じゃがいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ）<br>こうやどうふのうすくずに　つぶし<br>じゃがいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | にこみうどん（にんじん・たまねぎ）<br>こうやどうふのうすくずに<br>ぽてとさらだ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | みーとそーすすぱげってぃ　きざみ<br>ぽてとさらだ　きざみ<br>すなっぷえんどう　きざみ<br>おれんじ | とうにゅう<br>やきおにぎり |
| 9<br>23 | ど | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>ふのペーすと<br>さつまいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>さつまいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>さつまいものやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>とりにくのそてー　きざみ<br>とまとのまりね　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>くっきー<br>せんべい |
| 11<br>25 | げつ | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>ふのうすくずに　つぶし<br>かぼちゃのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　やさいすーぷ<br>ふのうすくずに　きざみ<br>かぼちゃのやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　やさいすーぷ<br>ちんじゃおろーす　きざみ<br>かぼちゃのふくめに　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>やきそば |
| 12<br>26 | か | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　つぶし<br>きゃべつのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　ほぐし<br>きゃべつのさらだ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>かじきまぐろのばじるやき　きざみ<br>すぱげってぃさらだ　きざみ<br>あまなつかん | ぎゅうにゅう●<br>むしぱん |
| 13<br>27 | すい | ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ<br>こうやどうふのペーすと<br>さつまいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | ぱんがゆ　やさいすーぷ<br>こうやどうふのうすくずに　つぶし<br>さつまいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | しょくぱん　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>さつまいものやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | しょくぱん●　さつまいもすーぷ<br>とりにくのあまからやき　きざみ<br>あすぱらがすのさらだ（ほさき）　きざみ | とうにゅう<br>そらまめ<br>ほしたべよ |
| 14<br>28 | もく | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>きぬどうふのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>きぬどうふのうすくずに　つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>にくだんごのうすくずに　きざみ<br>ほうれんそうのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>とりひきにくのつくねに　きざみ<br>ほうれんそうのなむる　きざみ<br>おれんじ | ぎゅうにゅう●<br>ぐれーぷぜりー<br>りっつくらっかー |
| 15 | きん | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>じゃがいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>ふのうすくずに　つぶし<br>じゃがいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　やさいすーぷ<br>ふのうすくずに　きざみ<br>にんじんときゅうりのさらだ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん<br>あどぼ（ふぃりぴんのとりにくのにもの）　きざみ<br>くしがたとまと　きざみ<br>きりぼしだいこんのさらだ　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>ちーずおやき● |
| 16<br>30 | ど | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>きぬどうふのペーすと<br>じゃがいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>きぬどうふのうすくずに　つぶし<br>じゃがいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>きぬどうふのうすくずに<br>じゃがいものやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>なまあげのけちゃっぷいため　きざみ<br>じゃがいものいそあえ　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>かすてら● |
| 20 | もく | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>こうやどうふのペーすと<br>じゃがいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>とりればーのうすくずに　つぶし<br>じゃがいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>とりればーのうすくずに　きざみ<br>きゅうりのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>ればーのたつたあげ　きざみ<br>すのもの　きざみ | ぎゅうにゅう●<br>くずもち |
| 22<br>29 | 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 | ど |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>こどものひ ぎょうじしょく<br>ちゅうかおこわ まつかさむし<br>あまずあえ わかたけじる<br>ぎゅうにゅう<br>あげたいやき | 2<br>ごはん<br>やきざかな(しゃけ)<br>ひじきのいりに<br>みそしる(きゃべつ・ほーるこーん)<br>ぎゅうにゅう<br>かりんとう あんぱんまんせんべい |
| 4<br>お や す み | 5<br>お や す み | 6<br>お や す み | 7<br>ざっこくまい<br>ぽーくかれー<br>ふれんちさらだ<br>あまなつかん<br>ぎゅうにゅう<br>きゃろっとぜりー かぶきあげ | 8<br>みーとそーすすぱげってぃ<br>ぽてとさらだ<br>すなっぷえんどう<br>おれんじ<br>とうにゅう<br>やきおにぎり | 9<br>ごはん<br>とりにくのそてー<br>とまととときのこのまりね<br>みそしる(さつまいも・ほうれんそう)<br>ぎゅうにゅう<br>しょうゆせんべい むーんらいと |
| 11<br>ごはん<br>ちんじゃおろーす<br>かぼちゃのふくめに<br>はるさめすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>やきそば | 12<br>ごはん<br>かじきまぐろのばじるやき<br>すぱげってぃさらだ<br>みそしる(だいこん・わかめ)<br>あまなつかん<br>ぎゅうにゅう<br>きなこいりむしぱん | 13<br>しょくぱん<br>とりにくのはちみつあまからやき<br>あすぱらがすのちゅうかさらだ<br>さつまいものすーぷ<br>とうにゅう<br>そらまめ ほしたべよ | 14<br>ごはん<br>とりひきにくのつくねやき<br>ほうれんそうのなむる<br>みそしる(とうふ・なめこ)<br>おれんじ<br>ぎゅうにゅう<br>ぐれーぷぜりー りっつくらっかー | 15<br>ごはん<br>あどぼ<br>(ふぃりぴんのとりにくとやさいのにもの)<br>くしがたとまと<br>きりぼしだいこんのさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>ちーずおやき | 16<br>ごはん<br>なまあげのけちゃっぷいため<br>じゃがいものいそあえ<br>みそしる(こまつな・えのきだけ)<br>ぎゅうにゅう<br>かすてら |
| 18<br>ごはん<br>やきざかな(しゃけ)<br>ひじきのいりに<br>みそしる(きゃべつ・ほーるこーん)<br>ぎゅうにゅう<br>かりんとう あんぱんまんせんべい | 19<br>みーとそーすすぱげってぃ<br>ぽてとさらだ<br>すなっぷえんどう<br>おれんじ<br>とうにゅう<br>やきおにぎり | 20<br>ごはん<br>ればーのたつたあげ<br>すのもの<br>みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)<br>ぎゅうにゅう<br>くずもち | 21<br>ざっこくまい<br>ちきんかれー<br>ふれんちさらだ<br>あまなつかん<br>ぎゅうにゅう<br>きゃろっとぜりー かぶきあげ | 22<br>にじいろめにゅー<br>ぺるー | 23<br>ごはん<br>とりにくのそてー<br>とまととときのこのまりね<br>みそしる(さつまいも・ほうれんそう)<br>ぎゅうにゅう<br>しょうゆせんべい むーんらいと |
| 25<br>ごはん<br>ちんじゃおろーす<br>かぼちゃのふくめに<br>はるさめすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>やきそば | 26<br>ごはん<br>かじきまぐろのばじるやき<br>すぱげってぃさらだ<br>みそしる(だいこん・わかめ)<br>あまなつかん<br>ぎゅうにゅう<br>きなこいりむしぱん | 27<br>しょくぱん<br>とりにくのはちみつあまからやき<br>あすぱらがすのちゅうかさらだ<br>さつまいものすーぷ<br>とうにゅう<br>そらまめ ほしたべよ | 28<br>ごはん<br>とりひきにくのつくねやき<br>ほうれんそうのなむる<br>みそしる(とうふ・なめこ)<br>おれんじ<br>ぎゅうにゅう<br>ぐれーぷぜりー りっつくらっかー | 29<br>にじいろめにゅー<br>おきなわ | 30<br>ごはん<br>なまあげのけちゃっぷいため<br>じゃがいものいそあえ<br>みそしる(こまつな・えのきだけ)<br>ぎゅうにゅう<br>かすてら |