



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一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くと思っています。

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。

「〇〇〇おいしいよ♪」「おみそ汁あったかいね」

「〇〇〇〇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えています。

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、

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

☆ 虹色めにゆーってなあに?? ☆

～ めにゆー表に書いてある『虹色めにゆー』のお話し～

さくらっこ保育園には、毎月『虹色めにゆー』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&さくらっこ保育園で会ったお友だちの我が家のめにゆー

◆ さくらっこ保育園のスペシャルめにゆー

1年間を通して、いろいろなめにゆーを食べていきます。

子どもたちが、虹色めにゆーに出会い・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💖💖。

あたらしく出会ったお友だちの・・・

◆ みんなに紹介したい我が家のおすすめにゆー

◆ 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ゆー

◆ お家でお誕生日やイベントの日に食べる特別なめにゆー

大切にしている我が家のめにゆーも一緒に食べたいです♪

教えてほしい時 お願いしますね その時はよろしくお願いします。

☆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	ど	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう ぱうむくーへん せんべい
18	か	しろみざかなのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
6	もく	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう びすけつと しおせんべい
20		しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
7	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ	みるく 200	ぎゅうにゅう かやくごはん
21		こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
8	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
22		こうやどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	あどぼ きざみ ふれんちさらだ きざみ	みるく 200	みるく 200
10	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう きやろつとけーき
24		きぬどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	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	いりどうふ きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200	なまあげのみそに きざみ しおもみ きざみ ばなな	みるく 200	みるく 200
11	か	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう ふらいどほてと
25		しろみざかなのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
12	すい	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん
26		ふのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	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	とりささみのうすくずに 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	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	みるく 200	みるく 200
13	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう りんごぜりー
27		こうやどうふのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	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	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	13:ほーくかれー 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	みるく 200	みるく 200
15	ど	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
29		ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	ぶたにくのごまてりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	みるく 200	みるく 200
17	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう やきそば
31		ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
19	すい	つぶしがゆ うすいみそしる	みるく 200	おかゆ みそしる	みるく 200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200	ごはん みそしる	みるく 200	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
		きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	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	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	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	みるく 200	みるく 200
14	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		
28										

😊 5がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
31 ごはん ぶたにくのてりまよやき きりほ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					1 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) ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばうむくーへん
3 おやすみ	4 おやすみ	5 おやすみ	6 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つと ぱりんこ	7 しよくぼん 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	8 ごはん あどほ ふれんちさらだ ぎゅうにゅう しゃけごはん ぶるーん
10 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 ぎゅうにゅう きゃろつとけーき	11 ごはん かじ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 ぎゅうにゅう ふらいどぼと	12 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 ぎゅうにゅう きなこいりむしぼん	13 ざっこくまい はるやさいのぼーくかれー ぼととさらだ ばなな ぎゅうにゅう りんごぜりー	14 にじいろめにゅー かんこく・ちようせん	15 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 ゆかりごはん ぶるーん
17 ごはん ぶたにくのてりまよやき きりほ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	18 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) ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばうむくーへん	19 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 ぎゅうにゅう くれーぶぜりー	20 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つと ぱりんこ	21 しよくぼん 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	22 ごはん あどほ ふれんちさらだ ぎゅうにゅう しゃけごはん ぶるーん
24 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 ぎゅうにゅう きゃろつとけーき	25 ごはん かじ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 ぎゅうにゅう ふらいどぼと	26 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 ぎゅうにゅう きなこいりむしぼん	27 ざっこくまい はるやさいのちきんかれー ぼととさらだ ばなな ぎゅうにゅう りんごぜりー	28 にじいろめにゅー ぺるー	29 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 ゆかりごはん ぶるーん