



きゅうしょくだより

2022.05.01

☆☆ 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、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』の育ちを一緒につくっていきましょう

2022年4月から 給食メニューが変わります♥

3月までは、桜本保育園と同じ給食メニューを取り入れていました。

4月からは、さくらっこの子ども達にあわせて献立を作っています。

さくらっこの子ども達が保育園で食べる姿や家庭で食べている料理を

ヒントにしながら、楽しく食べれる給食メニューを作っていきますね。

また、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取り入れてきた虹色メニューは

特別な行事食ではなく、毎日のメニューの中に取り入れていきます。

メニュー表の中で、いろいろな色で書かれているメニューです。

今まで、桜本保育園やさくらっこ保育園で出会ったお友だちの我が家の

メニューです。これからも、保護者のみなさんに教えてもらいながら…

たくさんのメニューを取り入れていきたいと思っています。

お家でいつも食べる定番メニューや子ども達の好きな料理・誕生日や

記念日に食べる大切なメニューを教えてください。

保育園でも友だちと一緒に食べて、素敵な食文化を分かちあいたいです。

★ 5がつ りにゅうしょく めにゅー ★

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ		ちゅうしょく ~ひるごはん~ 15:00 おやつ	
2	げつ	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 すましじる(わかめ) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん しろみざかなのうすくすに ばんさんすう きざみ すましじる(わかめ・ふ) みるく 80	みるく 200	ごはん ぶりのてりやき ばんさんすう きざみ すましじる(わかめ・ふ) きよみかん	とうにゅう あげだいやき
6 20	きん	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりにくのしちゅー きざみ ふれんちさだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん ちきんかれー ふれんちさだ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう りんごぜりー ひすけっと
7 21	ど	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みそしる(じゃがいも) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん いりどうふ きゅうりのちゅうかあえ きざみ みそしる(じゃがいも・ねぎ) みるく 80	みるく 200	ごはん なまあげのあんかけ きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ みそしる(じゃがいも・ねぎ)	ぎゅうにゅう せんべい ひすけっと
9 23	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに つぶし みそしる(じゃがいも) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん こうやどうふのそぼろに きゃべつのこぶあえ きざみ みそしる(じゃがいも・たまねぎ) みるく 80	みるく 200	ごはん こうやどうふのそぼろに きゃべつのこぶあえ きざみ みそしる(じゃがいも・たまねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう おーとみーるばー
10 24	か	つぶしがゆ ふのペーすと あすばらがすのペーすと うすい とまとすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし あすばらがすのやわらかに つぶし とまとすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりにくのこうみやき きざみ あすばらがすのちゅうかあえ きざみ とまといり たまごすーぶ みるく 80	みるく 200	ごはん とりにくのこうみやき きざみ あすばらがすのちゅうかあえ きざみ とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう さつまいもち さつまいもち
11 25	すい	ばんがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん かじきまぐろとじゃがいものぐらたん さわーくらふと きざみ とうにゅうこーんすーぶ みるく 80	みるく 200	しょくぼん かじきまぐろとじゃがいものぐらたん さわーくらふと きざみ とうにゅうこーんすーぶ おれんじ	むぎちゃ さつまいもち せきはん
12 26	もく	うどんのペーすと じゃがいものペーすと だいこんのペーすと 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) とりささみのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくすに だいこんのあますづけ きざみ みるく 80	みるく 200	ちゃじゃんみょん だいこんのあますづけ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう くりーむどりあ
13 27	きん	つぶしがゆ ふのペーすと こまつなのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みそしる(こまつな) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ふのうすくすに きゅうりとわかめのすのもの きざみ みそしる(ふ・こまつな) みるく 80	みるく 200	ごはん なっとうのてんぷら きざみ きゅうりとわかめのすのもの きざみ みそしる(ふ・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう せんべい たべっこどうぶつ そらまめ
14 28	ど	つぶしがゆ じゃがいものペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん Adobo(あどぼ) きざみ ぶろっこりーのまよねーすそえ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん Adobo(あどぼ) きざみ ぶろっこりーのまよねーすそえ きざみ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
16 30	げつ	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みそしる(わかめ) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん さけのしょうがやき ほぐし ひじきのちゅうかさらだ みそしる(わかめ) みるく 80	みるく 200	ごはん さけのしょうがやき ほぐし ひじきのちゅうかさらだ みそしる(なまあげ・わかめ) あまなつかん	ぎゅうにゅう そーめん ちゃんぶるー
17 31	か	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 みそしる(かぼちゃ) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりつくねに ほぐし いんげんのごまあえ きざみ みそしる(かぼちゃ・こまつな) みるく 80	みるく 200	ごはん とりつくねに ほぐし いんげんのごまあえ きざみ みそしる(かぼちゃ・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう ふの しゅがーくつきー うすやきせんべい
18	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと こまつなのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 みそしる(こまつな) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりればーのうすくすに ほぐし きゅうりとにんじんのさんばいず きざみ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな) みるく 80	みるく 200	ごはん ふたればーのかれーあげ きざみ もやしさんばいず きざみ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな)	ぎゅうにゅう てづくり しなもんろーる
19	もく	つぶしがゆ じゃがいものペーすと ほうれんそうのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん Aji de gallina(あひでがじーな) すびなちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) すびなちさらだ きざみ おれんじ	とうにゅう ふらいど ほてと



5がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
ちゅうか おこわ ぶりの てりやき ばんさんすー すましじる (ふ・えのき・わかめ) きよみかん				むぎごはん ちきん かれー ふれんち さらだ (きやべつ・きゅうり・とまと) ばなな	ごはん なまあげの きのこ あんかけ きゅうりの ちゅうかあえ みそしる (じゃがいも・えのき)
とうにゅう あげたいやき				ぎゅうにゅう りんご ぜりー まくびていー びすけっと	ぎゅうにゅう あすばらがすびすけっと ばかうけせんべい・びすこ
9	10	11	12	13	14
むぎごはん こうやどうふの そぼろに きやべつの しおこぶ あえ みそしる (じゃがいも・たまねぎ) おれんじ	ごはん とりにくの こうみやき あすばらがすの ちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ	しょくばん & ふらんすばん かじきと じゃがいもの ぐらたん さわーくらふと とうにゅう こーん すーぶ	짜장면 (ちゃじゃんみょん) ● (かんこくちょうせんの じゃーじゃーめん) だいこんの あますづけ	ごはん なっとうの てんぷら わかめと きゅうりの すのもの みそしる (ふ・こまつな)	ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんの とりにくとやさいのもの) ぶろっこりーの まよねーすぞえ
ぎゅうにゅう おーとみーる ばー	ぎゅうにゅう さつまいも もち	むぎちゃ さつまいも いり せきはん	ぎゅうにゅう くりーむ どりあ	ぎゅうにゅう そらまめ そふとさらだ・たべっこどうぶつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
16	17	18	19	20	21
ごはん さけの しょうがやき ひじきの ちゅうか さらだ みそしる (なまあげ・わかめ) あまなつかん	ごはん たけのこの とりつくねに いんげんと にんじんの ごまあえ みそしる (かぼちゃ・こまつま)	ごはん ふた ればーの かれー あげ ● もやし のさんばいす みそしる (きりぼし・こまつま)	ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーの とりにくの くりーむに) すびなち さらだ	むぎごはん ちきん かれー ふれんち さらだ (きやべつ・きゅうり・とまと) ばなな	ごはん なまあげの きのこ あんかけ きゅうりの ちゅうかあえ みそしる (じゃがいも・えのき)
ぎゅうにゅう ソーミンちゃんぷる (おきなわの そーめん いため)	ぎゅうにゅう ぶの しゅがーくつきー うすやき せんべい	ぎゅうにゅう てづくり しなもんろーる ばん	ちょうせい とうにゅう ふらいど ほてと	ぎゅうにゅう りんご ぜりー まくびていー びすけっと	ぎゅうにゅう あすばらがすびすけっと ばかうけせんべい・びすこ
23	24	25	26	27	28
むぎごはん こうやどうふの そぼろに きやべつの しおこぶ あえ みそしる (じゃがいも・たまねぎ) おれんじ	ごはん とりにくの こうみやき あすばらがすの ちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ	しょくばん & ふらんすばん かじきと じゃがいもの ぐらたん さわーくらふと とうにゅう こーん すーぶ	짜장면 (ちゃじゃんみょん) ● (かんこくちょうせんの じゃーじゃーめん) だいこんの あますづけ	ごはん なっとうの てんぷら わかめと きゅうりの すのもの みそしる (ふ・こまつな)	ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんの とりにくとやさいのもの) ぶろっこりーの まよねーすぞえ
ぎゅうにゅう おーとみーる ばー	ぎゅうにゅう さつまいも もち	むぎちゃ さつまいも いり せきはん	ぎゅうにゅう くりーむ どりあ	ぎゅうにゅう そらまめ そふとさらだ・たべっこどうぶつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
30	31				
ごはん さけの しょうがやき ひじきの ちゅうか さらだ みそしる (なまあげ・わかめ) あまなつかん	ごはん たけのこの とりつくねに いんげんと にんじんの ごまあえ みそしる (かぼちゃ・こまつま)				
ぎゅうにゅう ソーミンちゃんぷる (おきなわの そーめん いため)	ぎゅうにゅう ぶの しゅがーくつきー うすやき せんべい				