



2021.06.01

朝ごはんを 食べよう

朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なご飯です。

どんな食べ物でもよいです。必ず食べてください。

- A チーズ・バナナ・スティックパン etc
- B おにぎり・トースト・シリアル・納豆ごはん
- C A or B + 果物・茹で野菜
- E C + みそ汁・野菜スープ・コーンスープ

子どもの起きた時間・機嫌の良さ・家族の忙しさ……

それぞれのお家のスタイルに合わせて毎日食べられるパターンを

探してみてください。



朝ごはんを食べると…

頭(脳)にエネルギーがとどいて、元気に過ごせます。

胃や腸が動き出して、健康なうんちが出ます。

朝ごはんをしっかりと食べるために…

朝ごはんを食べる 30分前には起きる事を おすすめします。

かけしノート の 夜ごはん・朝ごはん なぜ 書くの？

小さな子どもは急に具合が悪くなる こともあります。

急に吐いてしまったり、下痢を してしまう こともあります。

その時、保育園では吐いた物や下痢の 中の食べ物を 見ます。

いつ食べた物かを ヒントに いろいろ 考えるために 使います。

毎日 かけしノート の 夜ごはん・朝ごはんを 書いて 下さい。

みんなの 保育園 安全に過ごすために…

保育園には、いろいろな 友だちが います。

☆食物アレルギーのある 友だちが います。

☆食べては いけない食材が ある 友だちが います。

☆まだ 食べた事のない食材が ある 友だちが います。

❀ おねがい ❀

朝 保育園に 入る前に

子どもの 口の中・手・洋服に 食べ物が ついていないかな？
よく見て きれいに 拭いてから 入る。

夕方 保育園の お迎えに 来た時

保育園の 中に 食べ物を 持って 入らない。

お願いします。

★ 6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
1 15	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 やさいすーぶ 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 なすのとまとに きざみ こんぞめじゅりあん すーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん いわしのぼんこやき なすのとまとに こんぞめじゅりあん すーぶ きよみかん	のむよーぐると ゆでそらめめ はーべすと
2 16	もく	ばんがゆ きぬどうぶのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ 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 やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん とうぶのちきんなげっと きざみ あーしゅじょー(やさいのとまとすーぶ) みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうぶのちきんなげっと あーしゅじょー(やさいのとまとすーぶ) ばなな	とうにゅう やきおにぎり
3 17	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 ふのうすくすに 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 はわいあんさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかれー はわいあんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう さーたー あんだぎー
4 18	ど	つぶしがゆ こうやどうぶのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうぶのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに つぶし みそしる(にんじん) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん こうやどうぶのうすくすに ぶろっこりーのちゅうかあえ きざみ みそしる(きりほしだいこん・にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのがりまよすてーき ぶろっこりーのちゅうかあえ みそしる(きりほしだいこん・にんじん) おれんじ	ぎゅうにゅう うえはーす うすやきせんべい
6 20	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと 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 じゃがいものやわらかに つぶし わかめすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりにくのあますかけ きざみ じゃがいものあまに きざみ わかめとたまこのすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくののらそーすがけ じゃがいものあまに わかめとたまこのすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー
7 21	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくすに つぶし こまつなのやわらかに 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 さばのしおやき ほぐし こまつなのにびたし きざみ みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのしおやき こまつなのにびたし みそしる(じゃがいも) めろん	ぎゅうにゅう あじさいかん りっつ
8 22	すい	つぶしがゆ きぬどうぶのペーすと 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(とうぶ) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ぶたにくのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みそしる(とうぶ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのかれーあげ きざみ ひじきのちゅうかさらだ みそしる(とうぶ) ばなな	ぎゅうにゅう まかるにの あべかわ
9 30	もく	うどんのくたくたに こうやどうぶのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうぶのうすくすに とまとのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうぶのうすくすに とまとのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	西紅柿炒雞蛋 (ちゅうごくのとまととたまごいためん) きゅうりのちゅうかあえ きざみ おれんじ	とうにゅう Lugaw (ふいりびんのとりがゆ)
10 24	きん	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(ふ) みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくすに ほぐし きりほしだいこんのものにもの きざみ みそしる(ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのみそまよやき きりほしだいこんのものにもの みそしる(ふ・ながねぎ)	おれんじじゅーす こーんすこーん
11 25	ど	つぶしがゆ じゃがいものペーすと 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 じゃがいものやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん つなじゃが きざみ にんじんのあえもの きざみ みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん つなじゃが いんげんのごまあえ きざみ みそしる(なまあげ・えのき) ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13 27	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと あすばらのペーすと 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 あすばらのやわらかに 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 ふわふわむしたまご あすばらのおかかあえ きざみ みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あぶたま きざみ あすばらのおかかあえ きざみ みそしる(かぼちゃ・いんげん) ばなな	りんごじゅーす ペーくと ちーすけーき
14 28	か	つぶしがゆ こうやどうぶのペーすと 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 こうやどうぶのうすくすに きゃべつのやわらかに つぶし そーばす みるく 120	みるく 200	ちきんらいす ひよこまめのさらだ きざみ そーばす みるく 80	みるく 200 おかし	ちきんらいす ひよこまめのさらだ きざみ そーばす	ぎゅうにゅう きなこぼう そふとさらだ せんべい
23	もく	つぶしがゆ きぬどうぶのペーすと ちんげんさいのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうぶのうすくすに ちんげんさいのやわらかに 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 いりどうぶ しるばーさらだ きざみ ちんげんさいのすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーどうぶ しるばーさらだ ちんげんさいのすーぶ おれんじ	とうにゅう すていっくばん
29	すい	つぶしがゆ 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 ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みそしる(ほうれんそう) 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 きざみ すばげていーさらだ きざみ みそしる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために きざみ すばげていーさらだ きざみ みそしる(ふ・ほうれんそう) おれんじ	のむよーぐると そらめめ はーべすと

😊 6がつ めにゅー 😊

2022. 06. 01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		ごはん いわしの ばんこやき なすのとまとに こんそめじゅりあんすーぶ ばなな	しょくばん とうふの ちきんなげつと あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) おれんじ	むぎごはん ちきん かりー はわいあん さらだ	ごはん なまあげの がりまよすてーき ぶろっこりーの ちゅうかあえ みそしる(きりほし・にんじん) おれんじ
		のむよーぐると ゆで そらまめ はーべすと	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう さーたーあんだぎー (おきなわのこくとうどーなつ)	ぎゅうにゅう うえはーす うすやきせんべい
6	7	8	9	10	11
ごはん とりにくの ならそーすがけ じゃがいもの あまに わかめとたまごの すーぶ ばなな	ごはん さばの しおやき こまつな としめじの にびたし みそしる(じゃがいも・こーん) めろん	ごはん ふたにくの かれーてんぷら ● ひじきの ちゅうかさらだ みそしる(とうふ・なめこ) ばなな	西紅柿炒鶏蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうこくの とまとたまごめん) きゅうりの ちゅうかあえ おれんじ	ごはん とりむねにくの みそまよやき きりほしだいこんのもの すましじる(ふ・ながねぎ)	ごはん つなじゃが いんげんのごまあえ みそしる(なまあげ・えのき) ばなな
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	ぎゅうにゅう あじさいかん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ちょうせいとうにゅう Lugaw (るがう) (ふいりびんの とりがゆ)	おれんじじゅーす こーん すこーん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13	14	15	16	17	18
むぎごはん あぶたま あすばらがすのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・いんげん) ばなな	ちきんらいす ひよこまめの さらだ Sopas (そーばす) (ふいりびんの まかろにみるくすーぶ)	ごはん いわしの ばんこやき なすのとまとに こんそめじゅりあんすーぶ ばなな	しょくばん とうふの ちきんなげつと あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) おれんじ	むぎごはん ちきん かりー はわいあん さらだ	ごはん なまあげの がりまよすてーき ぶろっこりーの ちゅうかあえ みそしる(きりほし・にんじん) おれんじ
りんごじゅーす ペーくどちーすけーき	ぎゅうにゅう きなこぼろ そふとさらだ せんべい	のむよーぐると ゆで そらまめ はーべすと	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう さーたーあんだぎー (おきなわのこくとうどーなつ)	ぎゅうにゅう うえはーす うすやきせんべい
20	21	22	23	24	25
ごはん とりにくの ならそーすがけ じゃがいもの あまに わかめとたまごの すーぶ ばなな	ごはん さばの しおやき こまつな としめじの にびたし みそしる(じゃがいも・こーん) めろん	ごはん ふたにくの かれーてんぷら ● ひじきの ちゅうかさらだ みそしる(とうふ・なめこ) ばなな	むぎごはん 麻婆豆腐(まーぼーどうふ) しるばーさらだ ちんげんさいの すーぶ おれんじ	ごはん とりむねにくの みそまよやき きりほしだいこんのもの すましじる(ふ・ながねぎ)	ごはん つなじゃが いんげんのごまあえ みそしる(なまあげ・えのき) ばなな
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	ぎゅうにゅう あじさいかん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ちょうせいとうにゅう すていっくばん	おれんじじゅーす こーん すこーん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
27	28	29	30		
むぎごはん あぶたま あすばらがすのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・いんげん) ばなな	ちきんらいす ひよこまめの さらだ Sopas (そーばす) (ふいりびんの まかろにみるくすーぶ)	ごはん とりればーとごぼうの いために すばげていーさらだ みそしる(ふ・ほうれんそう) おれんじ	西紅柿炒鶏蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうこくの とまとたまごめん) きゅうりの ちゅうかあえ おれんじ		
りんごじゅーす ペーくどちーすけーき	ぎゅうにゅう きなこぼろ そふとさらだ せんべい	のむよーぐると ゆで そらまめ はーべすと	ちょうせいとうにゅう Lugaw (るがう) (ふいりびんの とりがゆ)		