

2023.06.01

朝ごはんを 食べよう 4

朝ごはんは、一百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 \mathcal{F} $\mathcal{$
- B おにぎり・トースト・シリアル・ 熱豆ごはん
- C
 A or B
 +
 集物・茹で野菜
- E C + みそ汁・野菜スープ・コーンスープ

字どもの 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…

(文字) に エネルギーが とどいて、元気に 過ごせます。 当や 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 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。

かけはしノート の 複ごはん・ 朝ごはん なぜ 書くの?

小さな 子どもは 慧に 真合が 悪くなる 事も あります。

慧に 吐いてしまったり、下痢を してしまう事も あります。

その時、 保育園では 吐いた物や 下痢の 節の 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。

毎首 かけはしノート の 複ごはん・ 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。

☆養物アレルギーのある 炭だちが います。

☆養べては いけない養材が ある 炭だちが 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 ロの中・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。

タ方 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	
			15:00 おやつ		15:00 おやつ		15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1	もく	ばんがゆ ふ の ペーすと		ばんがゆ ふ の うすくずに		しょくばん ふわふわ おむれつ	みるく 200	しょくばん じゃーまんおむれつ	じょあ
'		ぶろっこりー の ペーすと	みるく 200	ぶろっこりー の やわらかに	みるく 200	ぶろっこりー の ぴくるす	0,01 200	ぶろっこりー の ぴくるす	
20	か	うすい やさいすーぷ		<i>やさいすーぷ</i>		やさい の こんそめすーぷ	おかし	やさい の こんそめすーぷ	やきおにぎり
				みるく 120 うどん の くたくたに		みるく 80 そうめん		おれんじ そうめん	
2		ふのペーすと		ふ の うすくずに		とり ささみ うすくずに	みるく 200	とりむねにく と なつやさい の	とうにゅう
16	きん	とまと の ペーすと うすい すましじる	みるく 200	とまと の やわらかに すましじる	みるく 200	なつやさい の さっぱりづけ	おかし	さっぱりづけ	えだまめ つなおにぎり
10		みるく 160		みるく 120		みるく 80		ばなな	2/8/01/28/9
3		つぶしがゆ こうやどうふ の ペーすと		おかゆ こうやどうふ の うすくずに		なんはん こうやどうふ の うすくずに	みるく 200	ごはん ぶたにく の てりやき	ぎゅうにゅう
	ىع	にんじん の ペーすと	みるく 200	にんじん の やわらかに	みるく 200	きりぼしだいこん の にもの	0,2 200	きりぼしだいこん の にもの	ל שטול שט
17		うすい みそしる		みそしる		みそしる(さつまいも)	おかし	みそしる(さつまいも・ながねぎ)	ばうむくーへん
				みるく 120 おかゆ				まれんじ おれんじ ごはん	+
5		こうやどうふ の ペーすと		こうやどうふ の うすくずに		とうにゅう しちゅー	みるく 200	とうにゅう ちきん かりー	ぎゅうにゅう
19	げつ	にんじん の ペーすと うすい やさいすーぷ	みるく 200	にんじん の やわらかに やさいすーぷ	みるく 200	きゃろっとらぺ	おかし	きゃろっとらぺ	みずようかん
19		みるく 160		みるく 120		みるく 80		ばなな&おれんじ	07963170
6	4)	うどんの ペーすと		うどんのくたくたに		うどん の やわらかに	みるく 200	しょうゆ らーめん	ぎゅうにゅう
	か	ふ の ペーすと ほうれんそう の ペーすと	みるく 200	ふ の うすくずに ほうれんそう の やわらかに	みるく 200	ふ の うすくずに きゅうり の ちゅうかあえ きざみ	かるく 200	きゅうり の ちゅうかあえ	307607
29	もく	うすい すましじる		すましじる			おかし		とうふこくとう
		みるく 160 つぶしがゆ		みるく 120 おかゆ		みるく 8.0 なんはん		まれんじ おれんじ ごはん	どーなつ
7		きぬどうふ の ペーすと		きぬどうふ の うすくずに		まつかさむし の やわらかに	みるく 200	まつかさむし	ぎゅうにゅう
	すい	こまつな の ペーすと	みるく 200	こまつな の やわらかに	みるく 200	こまつな の あまずあえ きざみ		こまつな の あまずあえ	
21		うすい みそしる みるく 160		みそしる みるく 120		みそしる みるく 80	おかし	みそしる(もやし) すいか	ばななけーき
		つぶしがゆ		おかゆ		なんはん		ごはん	
8	もく	しろみざかな の ペーすと にんじん の ペーすと	みるく 200	しろみざかな の うすくずに にんじん の やわらかに	みるく 200	しろみざかな の うすくずに にんじん の にもの	みるく 200	さば の しおやき ひじき の いりに	ぎゅうにゅう
22	0	うすいみそしる	0,01 200	みそしる	0,91 200	みそしる(じゃがいも)	おかし	みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	まかろに
		みるく 160		みるく 120		みるく 80		めろん	あべかわ
9		つぶしがゆ こうやどうふ の ペーすと		おかゆ こうやどうふ の うすくずに		なんはん とり ささみ うすくずに	みるく 200	ごはん とりももにく の とまとに	ぎゅうにゅう
	きん	きゃべつ の ペーすと	みるく 200	きゃべつ の やわらかに	みるく 200	ぶろっこりー の しおゆで		ぶろっこりー の しおゆで	
23		うすい やさいすーぷ みるく 160		やさいすーぷ みるく 120		きゃべつ すーぷ みるく 80	おかし	きゃべつすーぷ ばなな	れーずんぱん
		つぶしがゆ		おかゆ		なんはん		ごはん	
10	ىع	きぬどうふ の ペーすと	7177 200	きぬどうふ の うすくずに	みるく 200	きぬどうふ の うすくずに	みるく 200	なまあげ の がりまよ すてーき	ぎゅうにゅう
24	ے	さつまいも の ペーすと うすい みそしる	みるく 200	さつまいも の やわらかに みそしる	かるく 200 	さつまいも の あまに みそしる(こまつな)	おかし	さつまいも の あまに みそしる(きりぼし・こまつな)	すていっくぱん
		みるく 160		みるく 120		みるく 80		おれんじ	
12		つぶしがゆ ふ の ペーすと		おかゆ ふ の うすくずに		なんはん ふ の うすくずに	みるく 200	ごはん とりむねにく の こーんふれーくやき	ぎゅうにゅう
	げつ	さつまいも の ペーすと	みるく 200	さつまいも の やわらかに	みるく 200	きゅうり の ちゅうかあえ きざみ	0,01 200	きゅうり の ちゅうかあえ	وهاعادها
26		うすい みそしる みるく 160		みそしる みるく 120		みそしる (ふ) みるく 80	おかし	みそしる(ふ・ながねぎ)	
		つぶしがゆ		おかゆ		なんはん		ごはん	
13	- ->	しろみざかな の ペーすと	7.7 (000	しろみざかな の うすくずに	7.7 (000	しろみざかな の うすくずに	みるく 200	いわしのちーずむにえる	ぎゅうにゅう
27	か	きゃべつ の ペーすと うすい みそしる	みるく 200	きゃべつ の やわらかに みそしる	みるく 200	きゃべつ の そてー みそしる(とうふ)	おかし	きゃべつ の かれーそてー みそしる(とうふ)	くっきー
		みるく 160		みるく 120		みるく 80		おれんじ	せんべい
14		ぱんがゆ きぬどうふ の ペーすと		ぱんがゆ きぬどうふ の うすくずに		ろーるばん だいずはんばーぐ うすくずに	みるく 200	ろーるばん だいず はんばーぐ	ぎゅうにゅう
'-	すい	かぼちゃ の ペーすと	みるく 200	かぼちゃ の やわらかに	みるく 200	かぼちゃの ばたーに	<i>0</i> ,50 200	かぼちゃ の ばたーに	2 10 10 10 10
28		うすい やさいすーぶ		やさいすーぶ		ほうれんそう の ぽたーじゅ	おかし	ほうれんそう の ぽたーじゅ	ひよこまめ
		みるく 160 つぶしがゆ		みるく 120 おかゆ				すいか すいか ごはん	ぴらふ
1		こうやどうふ の ペーすと		こうやどうふ の うすくずに		とり ささみ うすくずに	みるく 200	Adobo (あどぼ)	ぎゅうにゅう
15	もく	にんじん の ペーすと うすい やさいすーぷ	みるく 200	にんじん の やわらかに やさいすーぷ	みるく 200	ぶろっこりー の まよねーずぞえ やさいすーぷ	おかし	ぶろっこりー の まよねーずぞえ	おーるれーずん
		カるく 160		みるく 120		かるく 80 みるく 80		めろん	の一るれーずん くらっかー
		つぶしがゆ		おかゆ		おかゆ		ごはん	
30	きん	こうやどうふ の ペーすと きゃべつ の ペーすと	みるく 200	こうやどうふ の うすくずに きゃべつ の やわらかに	みるく 200	とりればー の うすくずに こーるすろーさらだ きざみ	みるく 200	とりればー の いために こーるすろーさらだ	ぎゅうにゅう
	_,,,	うすい みそしる		みそしる		みそしる(かぼちゃ)	おかし	みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)	ベーくど
		みるく 160		みるく 120		みるく 80			ちーずけーき



③ 6がつ めにゅー ③



					2023.00.01
げつ	か	すい	もく	きん	سے
			1	2	3
			しょくぱん		ごはん
			じゃーまんおむれつ	そうめん	ぶたもも の ごまてりやき
			ぶろっこりー の ぴくるす	とりむねにく と なつやさい の	きりぼしだいこん の さらだ
			やさい の こんそめすーぷ	さっぱりづけ	みそしる (さつまいも・ながねぎ)
			おれんじ	ばなな	おれんじ
					ぎゅうにゅう
			やきおにぎり	えだまめ つなおにぎり	ばうむくーへん
5	6	7	8	9	10
ごはん		ごはん	むぎごはん	ごはん	ごはん
ちきんかりー	しょうゆらーめん(しょうが)	まつかさむし	さば の しおやき	とりもも の とまとに	なまあげ の がりまよ すてーき
きゃろっとらぺ		こまつな の あまずあえ	ひじき の いりに	ぶろっこりー の しおゆで	さつまいも の あまに
	きゅうり の ちゅうかあえ	みそしる'なまあげ・もやし)	みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	きゃべつすーぷ	みそしる (きりぼし・こまつな)
ばなな&おれんじ	おれんじ	すいか	めろん	ばなな	おれんじ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おちゃ
みずようかん うすやきせんべい	とうふ こくとう どーなつ	ばなな とうにゅう けーき	まかろに の あべかわ	れーずんぱん	すてぃっくぱん
12	13	14	15	16	17
ごはん	ごはん	ろーるぱん	ごはん		ごはん
とりむね の こーんふれーくやき	いわし の ちーずむにえる	だいず はんばーぐ	Adobo (あどぼ)	そうめん	ぶたもも の ごまてりやき
きゅうり の ちゅうかあえ	きゃべつ の かれーそてー	かぼちゃ の ばたーに	(ふぃりぴん とりにくとやさいのにもの)	とりむねにく と なつやさい の	きりぼしだいこん の さらだ
みそしる(ふ・ながねぎ)	みそしる (とうふ・なめこ)	ほうれんそう の ぽたーじゅ	ぶろっこりー まよねーずぞえ	さっぱりづけ	みそしる(さつまいも・ながねぎ)
ばなな&おれんじ	おれんじ	すいか	めろん	ばなな	おれんじ
ぎゅうにゅう	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう
ふかしいも(さつまいも)	ばたーくっきー まがりせんべい	ひよこまめ の ぴらふ	おーるれーずん くらっかー	えだまめ つなおにぎり	ばうむくーへん
19	20	21	22	23	24
ごはん	しょくばん	ごはん	むぎごはん		ごはん
ちきんかりー	じゃーまんおむれつ	まつかさむし	さば の しおやき	とりもも の とまとに	なまあげ の がりまよ すてーき
きゃろっとらぺ	ぶろっこりー の ぴくるす	こまつな の あまずあえ	ひじきの いりに	ぶろっこりー の しおゆで	さつまいも の あまに
	やさいの こんそめすーぷ	みそしる'なまあげ・もやし)	みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	きゃべつすーぶ	みそしる(きりぼし・こまつな)
ばなな&おれんじ	おれんじ	すいか	めろん	ばなな	おれんじ
ぎゅうにゅう	じょあ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おちゃ
みずようかん うすやきせんべい	やきおにぎり	ばなな とうにゅう けーき	まかろに の あべかわ	れーずんぱん	すていっくぱん
26	27	28	29	30	
<u> </u>	ごはん	ろーるばん		ごはん	
とりむね の こーんふれーくやき	いわしの ちーずむにえる	だいず はんばーぐ	しょうゆらーめん(しょうが)	とりればー の いために	
きゅうり の ちゅうかあえ	きゃべつ の かれーそてー	かぼちゃ の ばたーに	1 1 2 2 2 2 2 2	こーるすろーさらだ	
みそしる (ふ・ながねぎ)	みそしる(とうふ・なめこ)	ほうれんそう の ぽたーじゅ	きゅうり の ちゅうかあえ	みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)	
ばなな&おれんじ	おれんじ	すいか	おれんじ	ばなな	
ぎゅうにゅう	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
ふかしいも(さつまいも)	ばたーくっきー	ひよこまめ の ぴらふ	とうふ こくとう どーなつ	ベーくどちーずけーき	
	まがりせんべい				