



2023.06.01

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 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 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 事も あります。

急に 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 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 かけはしノート 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 20	もく か	ばんがゆ ふのペーすと 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	ばんがゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわからに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん ふわふわ おむれつ ぶろっこりーのびくるす やさいのこんぞめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん じゃーまんおむれつ ぶろっこりーのびくるす やさいのこんぞめすーぶ おれんじ	じょあ やきおにぎり
2 16	きん	うどんのペーすと ふのペーすと とまとのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに ふのうすくすに とまとのやわからに すましじる みるく 120	みるく 200	そうめん とりささみうすくすに なつやさいのさっぱりづけ みるく 80	みるく 200 おかし	そうめん とりむねにくとなつやさいの さっぱりづけ ばなな	とうにゅう えだまめ つなおにぎり
3 17	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに にんじんのやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに きりほしだいこんのにも みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのてりやき きりほしだいこんのにも みそしる(さつまいも・ながねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
5 19	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわからに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とうにゅうしちゅー きやろっとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうちきんかりー きやろっとらべ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう みずようかん
6 29	もく	うどんのペーすと ふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに ふのうすくすに ほうれんそうのやわからに すましじる みるく 120	みるく 200	うどんのやわからに ふのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょうゆらーめん きゅうりのちゅうかあえ おれんじ	ぎゅうにゅう とうふこくとう どーなつ
7 21	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと 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 きぬどうふのうすくすに こまつなのやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん まつかさむしのやわからに こまつなのあますあえ きざみ みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まつかさむし こまつなのあますあえ みそしる(もやし) すいか	ぎゅうにゅう ばななけーき
8 22	もく	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 にんじんのやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのにも 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 ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ) めろん	ぎゅうにゅう まかろに あべかわ
9 23	きん	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 うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわからに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみうすくすに ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのとまとに ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう れーずんばん
10 24	ど	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと 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 さつまいものやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふのうすくすに さつまいものあまに みそしる(こまつな) 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 さつまいものあまに みそしる(きりほし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう すていっくばん
12 26	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと 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 さつまいものやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ きざみ みそしる(ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのこーんふれーくやき きゅうりのちゅうかあえ みそしる(ふ・ながねぎ)	ぎゅうにゅう
13 27	か	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 きゃべつのやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに きゃべつのそてー みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん いわしのちーすむにえる きゃべつのかれーそてー みそしる(とうふ) おれんじ	ぎゅうにゅう くっきー せんべい
14 28	すい	ばんがゆ きぬどうふのペーすと かぼちゃのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふのうすくすに かぼちゃのやわからに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	ろーるばん だいずはんばーぐうすくすに かぼちゃのばたーに ほうれんそうのぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	ろーるばん だいずはんばーぐ かぼちゃのばたーに ほうれんそうのぼたーじゅ すいか	ぎゅうにゅう ひよこまめ びらふ
15	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわからに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	おかゆ とりささみうすくすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Adobo(あどぼ) ぶろっこりーのまよねーすぞえ めろん	ぎゅうにゅう おーるれーずん くらっカー
30	きん	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 きゃべつのやわからに みそしる みるく 120	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくすに こーるすろーさらだ 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 とりればーのいために こーるすろーさらだ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)	ぎゅうにゅう ペーくど ちーすけーき

😊 6がつ めにゅー 😊

2023.06.01

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