



2024.06.01

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 15 29	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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 とりささみのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに さつまいもさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものさっぱりに さつまいもさらだ みそしる(こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう せんべい おーるれーずん
3 17	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと 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 ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん 계란찜(けらんぢむ)(むしたまご) 잡채(じゃぶぢえ)(はるさめいため) 미역국(みよっく)(わかめずーぷ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 계란찜(けらんぢむ)(むしたまご) 잡채(じゃぶぢえ)(はるさめいため) 미역국(みよっく)(わかめずーぷ) ばなな	ぎゅうにゅう KAMOTEQ
4 18	か	ばんがゆ きぬどうふのペーすと やさいのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふのうすくすに やさいのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とうふのなげつと あーしゅじょー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふのなげつと あーしゅじょー おれんじ	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん
5 19	すい	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 うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに きゃべつのうすくすに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん picante de pollo(ぴかんででぼよ) (ほりびあ とりにくのとまとに) ふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん picante de pollo(ぴかんででぼよ) (ほりびあ とりにくのとまとに) はわいあんさらだ ばなな	ぎゅうにゅう どーなつ
6 20	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 にんじんのやわらかに 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 きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ろーかすてら
7	きん	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと 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 とまとのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのいために とまとときゅうりのあますあえ みそしる(ながねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために とまとときゅうりのあますあえ みそしる(ながねぎ) ばなな	ぎゅうにゅう そらまめ ほんすけ
21	きん	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと 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 とまとのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりもものいために とまとときゅうりのあますあえ みそしる(ながねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものいために とまとときゅうりのあますあえ みそしる(ながねぎ) ばなな	ぎゅうにゅう そらまめ ほんすけ
8 22	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに さつまいものあまに みそしる(きりほしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりほしだいこん) おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
10 24	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ちきんしちゅー きゃろつとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー きゃろつとらべ ばなな	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー
11 25	か	ばんがゆ しろみざかなのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん かじきのふりつたー ふらいどほてと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん かじきのふりつたー ふらいどほてと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) おれんじ	ぎゅうにゅう ひやこまめの ひらふ
12 26	すい	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 きゃべつのうすくすに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりむねのあますため しおだれきゃべつ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのあますため しおだれきゃべつ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) ばなな	りんごじゅーず せんべい びすけつと
13 27	もく	うどんのくたくたに ふのペーすと 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	うどんのやわらかに ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん なつとうのてんぶらだしに みるく 80	みるく 200 おかし	うどん なつとうのてんぶら おれんじ	ぎゅうにゅう あんこくつきー
14 28	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはんおにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー・にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	えほん『おべんとうばす』べんとう おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー・にんじん・とまと ばなな	ぎゅうにゅう なほりたん

😊 6がつ めにゅー 😊

2024.06.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1
					ごはん とりもものさっぱりに さつまいものさらだ みそしる(なまあげ・こまつな) おれんじ
					ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
3	4	5	6	7	8
ごはん 계란찜(けらんちむ)(むしたまご) 잡채(ちゃぶちえ)(はるさめいため) 미역국(みよっく)(わかめすーぶ) ばなな	しょくばん とうふなげっと あーしゅじょー (いらん おしむぎのとまとやさいすーぶ) おれんじ	ごはん picante de pollo(ぴかんででぼよ) (ほりびあ とりにくの とまとに) はわいあんさらだ ばなな	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) おれんじ	ごはん とりればーのいために あますあえ(とまと・きゅうり・こーん) みそしる(なまあげ・ながねぎ) ばなな	ごはん とりもものかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりほしだいこん) おれんじ
ぎゅうにゅう KAMOTEQ(かもてきゅー) (ふいりびんの こくとうさつまいもあげ)	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん りっくらくかー	むぎちゃ とうふいり こくとうどーなつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう そらまめ ほんすけ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
10	11	12	13	14	15
ごはん ちきんかりー きやろっとらべ ばなな	しょくばん かじきのふりったー ふらいどほてと ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん) おれんじ	ごはん なまあげとりむねのあますいため しおだれきやべつ みそしる(かほちゃ・たまねぎ) ばなな	きつねうどん なっとうのてんぷら おれんじ	おべんとうばす べんとう おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと ばなな	ごはん とりもものさっぱりに さつまいものさらだ みそしる(なまあげ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	ぎゅうにゅう ひよこまめのびらふ	りんごじゅーす まがりせんべい あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
17	18	19	20	21	22
ごはん 계란찜(けらんちむ)(むしたまご) 잡채(ちゃぶちえ)(はるさめいため) 미역국(みよっく)(わかめすーぶ) ばなな	しょくばん とうふなげっと あーしゅじょー (いらん おしむぎのとまとやさいすーぶ) おれんじ	ごはん picante de pollo(ぴかんででぼよ) (ほりびあ とりにくの とまとに) はわいあんさらだ ばなな	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) おれんじ	ごはん とりもものいために あますあえ(とまと・きゅうり・こーん) みそしる(なまあげ・ながねぎ) ばなな	ごはん とりもものかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりほしだいこん) おれんじ
ぎゅうにゅう KAMOTEQ(かもてきゅー) (ふいりびんの こくとうさつまいもあげ)	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん りっくらくかー	むぎちゃ とうふいり こくとうどーなつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう そらまめ ほんすけ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
24	25	26	27	28	29
ごはん ちきんかりー きやろっとらべ ばなな	しょくばん かじきのふりったー ふらいどほてと ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん) おれんじ	ごはん なまあげとりむねのあますいため しおだれきやべつ みそしる(かほちゃ・たまねぎ) ばなな	きつねうどん なっとうのてんぷら おれんじ	おべんとうばす べんとう おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと ばなな	ごはん とりもものさっぱりに さつまいものさらだ みそしる(なまあげ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	ぎゅうにゅう ひよこまめのびらふ	りんごじゅーす まがりせんべい あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん