



きゅうしょくだより

2026.03.01

『我が家の味』 = 【ひとりひとりの文化】を大切にしたい想いから、今まで出会ってきたためにゆーをみんなで分かち合いました。

お家の愛情あふれるすてきなメニューに感謝して 2025年度にみんなで食べためにゆーを紹介します。

<p>짜장면 (ちゃじゃんみよん) (かんこく・ちょうせんのじゃーじゃーめん)</p>	<p>약 밥 (やっぱぶ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)</p>	<p>Tallarín Verde (たじゃりん べるで) (ペルーのほうれんそうばすた)</p>	<p>Papa a la huancaína (ぱぱあらわんかいな) (ペルーのじゃがいものちーすそーすかけ)</p>	<p>Arroz con leche (あろーすこんれちえ) (ペルー こめのみるくに)</p>
<p>콩국수 (こんくつす) (かんこく・ちょうせんのとうにゅうめん)</p>	<p>찌짐 (ちぢみ) (かんこく・ちょうせんみついいりおやき)</p>	<p>Aji de gallina (あひでがじーな) (ペルーのとりにくのくりーむに)</p>	<p>계란찜 (けらんぢむ) (かんこく・ちょうせんむしたまご)</p>	<p>잡채 (ちゃぶちえ) (かんこく・ちょうせんはるさめいため)</p>
<p>미역국 (みょくく) (かんこく・ちょうせんわかめすーぶ)</p>	<p>KAMOTEQ (かもてきゅー) (ふいりびんのこくとうあげさつまいも)</p>	<p>あーしゅじょー (いらんのおしむぎのやさいすーぶ)</p>	<p>Picante de pollo (びかんででぼしょ) (ぼりびあのとりにくのすばいすとまとにこみ)</p>	<p>Lugaw (るがう) (ふいりびんのとりがゆ)</p>
<p>Gelatina (ぜらちな) (ぶらじるさんしょくぜりーくりーむかけ)</p>	<p>Sopas (そーぱす) (ふいりびんぎゅうにゅうばかろにすーぶ)</p>	<p>Arroz con pollo (あろーすこんぽーよ) (ペルーとりにくのやさいびらふ)</p>	<p>豆花 (とう〜ふあ〜) (ちゅうごくとうにゅうぶりんこくとうそーすかけ)</p>	<p>西红柿炒鸡蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくのとまとたまごめん)</p>
<p>삼계당 (さむげたん) (かんこく・ちょうせんとりすーぶ)</p>	<p>송편 (そんぴょん) (かんこく・ちょうせんむしもち)</p>	<p>Pastel (ぱすてる) (ぶらじるはむとちーすのあげばい)</p>	<p>ADOBO (あどぼ) (ふいりびんとりにくとやさいのにも)</p>	<p>酸菜炒豚肉 (つあんつあいとんつろう) (ちゅうごくはくさいのつけものとぶたにくのにも)</p>
<p>Pho Ga (ふおーがー) (べとなむとりにくのらいすぬーどる)</p>	<p>김 밥 (きんぱぶ) (かんこく・ちょうせんのりまき)</p>	<p>수제비 (すじえび) (かんこく・ちょうせんすいとん)</p>	<p>떡국 (とつく) (かんこく・ちょうせんそうに)</p>	<p>팔죽 (ぱっちゅ) (かんこく・ちょうせんあずきがゆ)</p>
<p>Mazamorra morada (まさもらもらーだ) (ペルーむらさきとうもろこしのふるーつぜりー)</p>	<p>Milanesa (みらねーさ) (あるぜんちんぎゅうかつれつとまとそーすかけ)</p>			

★ 3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 30	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと やさいのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに やさいのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのしちゅー きゃろっとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ おれんじ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
3	か	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 まつかさむし ばんさんす すましじる(なのはな) みるく 80	みるく 200 おかし	★ひなまつりぎょうじしょく★ ちらしずし まつかさむし ばんさんすー すましじる(ふ・なのはな) おれんじ	ぎゅうにゅう KAMOTEQ
4 18	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくすに 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 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(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(さつまいも・こまつな) はっさく	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
5	もく	ばんがゆ 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	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん こうやどうふのうすくすに ふれんちさらだ こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とりにくのMilanesa(みらねーさ) ふれんちさらだ こんそめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう やきおにぎり
6 19	きん もく	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと 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 ぶろっこりーのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	おにぎり はんばーぐ・たまごやき ぶろっこりー・にんじん とまと みるく 80	みるく 200 おかし	おにぎり はんばーぐ・たまごやき ぶろっこりー・にんじん とまと おれんじ	ぎゅうにゅう ふるーつ さんどいっち
7 21	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 にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのそぼろに みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる(きりほしだいこん・こまつな) きよみかん	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
9 23	げつ	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 きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん Picante de pollo(ぴかんででぼよ) しょうゆふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Picante de pollo(ぴかんででぼよ) しょうゆふれんちさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう ばなな とうにゅうけーき
10 24	か	うどんのくたくたに 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	うどんのやわらかに しろみざかなのうすくすに じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	Tallarín Verde(たじやりんべるで) むきがれいのかわりやき ふらいどぼと みるく 80	みるく 200 おかし	Tallarín Verde(たじやりんべるで) むきがれいのかわりやき ふらいどぼと ばなな	むぎちゃ Arroz con leche
11 25	すい	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らかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん おむれつのみーとそーすかけ ゆでぶろっこりー にんじんのぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん おむれつのみーとそーすかけ ゆでぶろっこりー にんじんのぼたーじゅ おれんじ	むぎちゃ いなりすし
12 26	もく	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 うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふとはくさいのうまに さつまいものあまに とまといりたまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげとはくさいのうまに さつまいものあまに とまといりたまごすーぶ はっさく	ぎゅうにゅう
13	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 ふのうすくすに 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 とりればーのうすくすに しるばーさらだ なっとうじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのたつたあげ しるばーさらだ なっとうじる ばなな	よーぐると ほしいも
14 28	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 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・こまつな) きよみかん	ぎゅうにゅう こくとうばん
16 16	げつ	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 きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ADOBO(あどぼ) はわいあんさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ADOBO(あどぼ) はわいあんさらだ おれんじ	むぎちゃ れもん よーぐるとぜりー
17 31	か	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	짜장면(ちゃじゃんみょん) ひやしきゅうり みるく 80	みるく 200 おかし	짜장면(ちゃじゃんみょん) ひやしきゅうり ばなな	ぎゅうにゅう おはぎ
27	きん	ばんがゆ ふのペーすと だいこんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに だいこんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん ふのうすくすに ふれんちさらだ こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ぎゅうにくMilanesa(みらねーさ) ふれんちさらだ こんそめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう でこれーしょん けーき

★ 3がつ めにゅー ★

2026.03.01

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
○ぎゅうにゅう ごはん ちきんかりー きやろっとらペ おれんじ	○ぎゅうにゅう ★ひなまつり ぎょうじしよく★ ちらしずし まつかさむし ばんさんすー すましじる (ふ・なのはな) おれんじ	○ぎゅうにゅう 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 (さつまいも・こまつな) はっさく	○びるくるFe しょくばん とりにく Milanesa(みらねーさ) (あるぜんちん とりにくのかつとまとそーすがけ) ふれんちさーだ こんそめすーぶ ばなな	○びるくるFe ★おべんとうばす★ おにぎり はんばーぐ・たまごやき ぶろっこりー・にんじん とまと おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる (きりほし・こまつな) きよみかん
ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー	ぎゅうにゅう KAMOTEQ (かもてきゅー)	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ふるーつさんどいっち	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
9	10	11	12	13	14
○ぎゅうにゅう ごはん Picante de pollo(ひかんででほよ) (ほりひあ とりにくとやさいのとまとに) しょうゆ ふれんちさーだ おれんじ	○ぎゅうにゅう Tallarín Verde(たじやりんべるで) (ペー ほうれんそうのばすた) むきがれいのかわりやき ふらいどぼてと ばなな	○びるくるFe しょくばん おむれつのみーとそーすがけ ゆでぶろっこりー にんじんのぼたーじゅ おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん なまあげとはくさいのうまに さつまいものあまに とまといり たまごすーぶ はっさく	○ぎゅうにゅう ごはん とりればーのたつたあげ けちやっぶそーすに しるばーさーだ なっとうじる ばなな	○ぎゅうにゅう 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・こまつな) きよみかん
ぎゅうにゅう ばなな とうにゅう けーき	むぎちゃ Arroz con leche(あろーすこんれちえ) (ペー おこめのみるくに)	ぎゅうにゅう いなりすし	むぎちゃ みすなのしおやきそば	よーぐると ほしいも	ぎゅうにゅう こくとうばん
16	17	18	19	20	21
○ぎゅうにゅう ごはん ADOBO (あどぼ) (ふいりひん とりにくとやさいのさつぱりに) はわいあん さーだ おれんじ	○ぎゅうにゅう 짜장면(ちゃじゃんみょん) (かんこくちょうせん じゃーじゃーめん) ひやし きゅうり ばなな	○ぎゅうにゅう 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 (さつまいも・こまつな) はっさく	○びるくるFe ★おべんとうばす★ おにぎり はんばーぐ・たまごやき ぶろっこりー・にんじん とまと おれんじ		○ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる (きりほし・こまつな) きよみかん
むぎちゃ れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう おはぎ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう ふるーつさんどいっち		ぎゅうにゅう ばうむくーへん
23	24	25	26	27	28
○ぎゅうにゅう ごはん Picante de pollo(ひかんででほよ) (ほりひあ とりにくとやさいのとまとに) しょうゆ ふれんちさーだ おれんじ	○ぎゅうにゅう Tallarín Verde(たじやりんべるで) (ペー ほうれんそうのばすた) むきがれいのかわりやき ふらいどぼてと ばなな	○びるくるFe しょくばん おむれつのみーとそーすがけ ゆでぶろっこりー にんじんのぼたーじゅ おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん なまあげとはくさいのうまに さつまいものあまに とまといり たまごすーぶ はっさく	○びるくるFe しょくばん ぎゅうにく Milanesa(みらねーさ) (あるぜんちん ぎゅうにくのかつとまとそーすがけ) ふれんちさーだ こんそめすーぶ ばなな	○ぎゅうにゅう 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・こまつな) きよみかん
ぎゅうにゅう ばなな とうにゅう けーき	むぎちゃ Arroz con leche(あろーすこんれちえ) (ペー おこめのみるくに)	ぎゅうにゅう いなりすし	むぎちゃ みすなのしおやきそば	ぎゅうにゅう でこれーしょん けーき	ぎゅうにゅう こくとうばん
30	31				
○ぎゅうにゅう ごはん ちきんかりー きやろっとらペ おれんじ	○ぎゅうにゅう 짜장면(ちゃじゃんみょん) (かんこくちょうせん じゃーじゃーめん) ひやし きゅうり ばなな				
ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー	ぎゅうにゅう おはぎ				