

きゅうしょくだより

『我が家の味』、『ひとりひとりのもつ文化』や『家庭で食べている好きなメニュー』を大切にしたいとの思いから、**熨斗さんの保護者にメニューや作り方を教えてもらい、保育園のみんなでおいしくわがち合った虹色メニュー。**愛情あふれる素敵なメニューに出会えた事を感謝して、今年度の虹色メニューを紹介しします。保護者のみなさん、ご協力ありがとうございました♡

2019.03.01

4月6日 ☆フィリピン☆
LUGAW
(鶏がゆ)
野菜サラダ
ばなな
★牛乳
Lumpiang gulay (野菜巻き)

4月20日 ☆韓国・朝鮮☆
비빔밥
(まぜごはん)
소고기국
(牛肉と大根のスープ)
いちご
★牛乳
호떡 (炒年糕)

5月11日 ☆イラン☆
マカロニ
(じゃがいもとパスタのオーブン焼き)
シーラーズサラダ
(野菜のサラダ)
ばなな
★牛乳
아-시-じよ- (押し麦のスープ)

5月18日 ☆中国☆
ごはん
豚ばら肉といんげん炒め
じゃが芋の細切り炒め
とまとたまごの春雨スープ
オレンジ
★牛乳
麻花 (ねじりかりんとう)

5月25日 ☆韓国☆
비빔밥
(韓国・朝鮮のまぜごはん)
ぶりの煮つけ
なめこのスープ
メロン
★牛乳
きな粉パン

6月1日 ☆りゅうのしん☆
ごはん
からあげ
ほうれん草のおひたし
チーズシチュー
ばなな
★牛乳
かぼちゃプリン

6月15日 ☆ちはや☆
そうめん
なすとピーマンの
豚ばら味噌炒め
酢の物
すいか
★牛乳
えだまめととぼん
枝豆ポテトパン

6月29日 ☆美帆☆
ごはん
扒茄条 (ひき肉となすのしょう油炒め)
レタスサラダ
味噌汁 (とうふ・わかめ)
メロン
★牛乳
kamote Kahoy (フィリピンの大学芋)

7月6日 ☆たから☆
ごはん
かじきのからあげ
ポテトサラダ
コーンスープ
すいか
★牛乳
えだまめプリン

7月20日 ☆希瑛☆
비빔밥
(韓国・朝鮮のまぜごはん)
わかめスープ
すいか
★牛乳
カレーパン

7月27日 ☆ゆめ☆
食パン
ミートソーススパゲティ
冷しゃぶサラダ
とまとぶろccoli-マヨネーズ添え
メロン
★牛乳
Gelatina (ブラジルのカラメルゼリー)

9月7日 ☆なつこ☆
ごはん
チキンソテーオニオンソース
きゅうりのしゅうちゃん
味噌汁 (とうふ・わかめ)
ぶどう
★牛乳
2色サンドイッチ

9月14日 ☆こうせい☆
ごはん
揚げ出し豆腐
にんじんしりしり
シーザーサラダ
梨
★牛乳
おはぎ (きなこ・ごま)

9月28日 ☆い・りお☆
ごはん
からあげ
春雨の酢の物
味噌汁 (あぶらあげ・たまねぎ・わかめ)
梨
★牛乳
Picarones (ペルーの南瓜とさつま芋のドーナツ)

10月5日 ☆さ・りお☆
ごはん
ハンバーグ
ピーマン炒め
たまごスープ
ぶどう
★牛乳
かきゼリー

10月13日 ☆しょうご☆
ごはん
衣なしからあげ
ポテトサラダ
野菜コロコロシチュー
ぶどう
★牛乳
ヨーグルトケーキ

10月26日 ☆ISAC☆
ミートソーススパゲティ
チキンソテー
スティック野菜
くし型トマト
りんご
★牛乳
サターアンタギー

11月8日 ☆もも☆
ごはん
焼き魚 (鮭)
わかめときゅうりの酢の物
シチュー
りんご
★牛乳
手作り丸パンと手作りバター

11月16日 ☆ひなた☆
ほうれん草チャーハン
生姜たっぷりからあげ
なすの酢炒め
わかめスープ
柿
★牛乳
サクサクかぼちゃクッキー

11月30日 ☆ゆい☆
つけうどん
にらたまごやき
煮物
酢の物
みかん
★牛乳
BANH Ngo (ベトナムのとうもろこしのパン)

12月7日 ☆かおる☆
麦ごはん
むきがれいの変り焼き
いんげんの胡麻あえ
豚肉のシチュー
みかん
★牛乳
エンパナーダ (ペリビア・パラグアイのパイ)

12月14日 ☆ともひさ☆
ごはん
からあげ
きんぴらごぼう
とつく 韓国朝鮮のお雑煮
みかん
★牛乳
さつま芋あんのどら焼き

12月21日 ☆JIRO☆
ごはん
アドボ (フィリピンの鶏肉の煮物)
じゃが芋の磯あえ
コンソメスープ
みかん
★牛乳
カステラ クリーム添え

1月11日 ☆じょう☆
鮭ときゅうりの酢飯
さつま芋とれんこんの酢豚風
とまとぶろccoli-
味噌汁 (なめこ)
みかん
★牛乳
みかんレアチーズケーキ

1月18日 ☆こはく☆
ごはん
ハンバーグ 蒸しブロッコリー
フライドポテト
味噌汁 (とうふ・ねぎ・えのき)
みかん
★牛乳
いちごクリームのだら焼き

1月25日 ☆ゆづき☆
ちらし寿司
からあげ
筑前煮
味噌汁 (だいこん・あぶらあげ)
みかん
★牛乳
BABAKAU (フィジーの揚げパン)







2月1日 ☆保育園☆
タルゲジャンクッパ
(韓国・朝鮮の鶏肉と野菜のスープごはんかけ)
みかん
★牛乳
薬飯 (さつま芋の黒糖おこわ)

2月15日 ☆保育園☆
手作りソフトフランスパン
リングイッタ (ソーセイジ)
サルサソース 茹で野菜
パンブキンスープ
みかん
★牛乳
野菜ピラフ

3月8日 ☆保育園☆
パン
Milanesa (ビーラカツレツ)
サラダ レモンドレッシング
コンソメスープ
★牛乳
熨斗さんが作る
デコレーションケーキ

3月29日 ☆バイキング☆
ごはん
からあげ・ハンバーグ
シルバーサラダ・ゆで野菜
わかめスープ
ばなな
★牛乳
ぶどうゼリー・ブラウニー

☆ 3がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらなひよ </div> 			1	2	
			ひなまつり ぎょうじしよく 	おにぎり やきざかな(しゃけ) しおもみ にくすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう ぶどうばん	
4	5	6	7	8	9
ごはん とりにくのたつたあげ ぶろっこりーのしおゆで とんじる いよかん むぎちゃ やきおにぎり	ごはん ぶたにくのごまてりやき ひじきのさらだ みそしる(ほうれんそう・もやし) きよみかん ぎゅうにゅう むーんらいと ごませんべい	ばたーろーる じゃーまんおむれつ すびなちさらだ とうにゅうこーんすーぶ はっさく ぎゅうにゅう かれーびらふ	げんまいごはん さわらのこうみやき はくさいのおひたし みそしる(わかめ・たまねぎ) いよかん ぎゅうにゅう さつまいもくつきー	*にじいろめにゅー* 	ごはん ちりこんかーん まっしゅぼてと やさいすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう すていっくばん
11	12	13	14	15	16
ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう いためびーふん	しょくばん まかろにぐらたん ぶろっこりーさらだ はくさいすーぶ はっさく とうにゅう うぐいすぼーる ほしたべよ	ごはん とうふのつくねやき きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・ねぎ) いよかん ぎゅうにゅう ごまとーすと	みーとすばげつてい こんそめじゅりあん きよみかん とうにゅう べいくどちーずけーき 	ごはん ぶたればーのかおりあげ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(とうふ・なめこ) はっさく ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー そるとくらっかー	おにぎり やきざかな(しゃけ) しおもみ にくすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう こくとうばん
18	19	20	21	22	23
ごはん とりにくのたつたあげ ぶろっこりーのしおゆで とんじる いよかん むぎちゃ やきおにぎり	ごはん ぶたにくのごまてりやき ひじきのさらだ みそしる(ほうれんそう・もやし) きよみかん ぎゅうにゅう むーんらいと ごませんべい	ばたーろーる じゃーまんおむれつ すびなちさらだ とうにゅうこーんすーぶ はっさく ぎゅうにゅう かれーびらふ	おやすみ	げんまいごはん さわらのこうみやき はくさいのおひたし みそしる(わかめ・たまねぎ) いよかん ぎゅうにゅう さつまいもくつきー	ごはん ちりこんかーん まっしゅぼてと やさいすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう すていっくばん
25	26	27	28	29	30
ざっこくまい ちきんかれー ふれんちさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう いためびーふん	しょくばん まかろにぐらたん ぶろっこりーさらだ はくさいすーぶ はっさく とうにゅう うぐいすぼーる ほしたべよ	ごはん とうふのつくねやき きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・ねぎ) いよかん ぎゅうにゅう ごまとーすと	みーとすばげつてい こんそめじゅりあん きよみかん とうにゅう べいくどちーずけーき 	*にじいろめにゅー* 	おにぎり やきざかな(しゃけ) しおもみ にくすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう ぶどうばん

☆ 3がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
2	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん にくすーぷ やきざかな(しゃけ) しおもみ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ぶどうぱん
4	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのたつたあげ きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ いよかん	むぎちゃ やきおにぎり
5	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ ひじきのさらだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう むーんらいと ごませんべい
6	すい	ぱんがゆ うすいやさいすーぷ ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぷ ふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぷ ふわふわおむれつ ほうれんそうとにんじんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ばたーろーる こーんすーぷ じゃーまんおむれつ きざみ すびなちさらだ きざみ はっさく	ぎゅうにゅう かれーぴらふ
7	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに はくさいのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる さわらのこうみやき ほぐし はくさいのおひたし きざみ いよかん	ぎゅうにゅう さつまいもくっきー
9	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ だいずのもの きざみ まっしゅぽてと みるく 80	みるく 200	ごはん やさいすーぷ ちりこんかーん きざみ まっしゅぽてと きよみかん	ぎゅうにゅう すていっくぱん
11	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 11:ぼーくかれー 25:ちきんかれー ふれんちさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう いためびーふん
12	か	ぱんがゆ うすいやさいすーぷ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぷ きぬどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん はくさいすーぷ まかろにぐらたん きざみ ぶろっこりーさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	しょくぱん はくさいすーぷ まかろにぐらたん きざみ ぶろっこりーさらだ きざみ はっさく	とうにゅう うぐいすぼーる ほしたべよ
13	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ うすいみそしる ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とうふのにくだんご にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とうふのつくねやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ いよかん	ぎゅうにゅう ごまとーすと
14	もく	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200	みーとそーすすばげってい こんそめじゅりあん きよみかん	とうにゅう べいくどちーすけーき
15	きん	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたればーのかおりあげ きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ はっさく	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー そるとくらっかー
16	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん にくすーぷ やきざかな(しゃけ) しおもみ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう こくとうぱん
1	きん	☆ひなまつり ぎょうじしょく☆		☆ひなまつり ぎょうじしょく☆		☆ひなまつり ぎょうじしょく☆		☆ひなまつり ぎょうじしょく☆	
8	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
29	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	