



きゅうしょくだより

2020.03.01

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

4月14日 ☆保育園フィリピン☆
LUGAW (フィリピンの鶏がゆ)
野菜サラダ
ばなな
☆豆乳
Lumpiang gulay (フィリピン春巻き)

4月26日 ☆保育園韓国・朝鮮☆
비빔밥 (ませごはん)
소고기국 (牛肉と大根のスープ)
오렌지
☆牛乳
호떡 (砂糖とごまの甘いおやき)

5月17日 ☆保育園☆
ごはん
大豆とアスパラガスのかき揚げ
わかめのナムル
卵と春雨のスープ
ばなな
☆牛乳
いちごの桜色クッキー

5月31 ☆保育園ベトナム☆
フォー (とりにくのライスヌードル)
ネムサン (豚肉と春雨の春巻き)
オレンジ
☆牛乳
BANH Ngo (ベトナムのとうもろこしのパン)

6月14日 ☆そら☆
わかめおにぎり
鮭のみりん焼き
大海 (新潟県村上市の郷土料理)
メロン
☆牛乳
پلو سوپ (イランの神楽のスープ)

6月21日 ☆ようせい☆
沖縄そば
納豆パンパンジー
メロン
☆豆乳
レモンオレンジゼリー

6月28日 ☆しゅう☆
ごはん
唐揚げ
にら豚
小松菜・じゃが芋・油揚げの味噌汁
メロン
☆牛乳
KamoteKahoy (フィリピンの大学芋)

7月19日 ☆창민☆
ミートボールスパゲッティ
ポテトサラダ
とまと・たまごスープ
メロン
☆牛乳
枝豆プリン

7月26日 ☆ひろと☆
沖縄そば
三色丼
パイナップル
☆牛乳
Gelatina (ブラジルのカラメルゼリー)

9月6日 ☆るじゅ☆
炒飯
唐揚げ
人参しりしり
なめこの味噌汁
メロン
☆牛乳
黒糖寒天

9月20日 ☆ななと☆
ごはん
きのこチキンの照り焼き
人参しりしり
厚揚げとにらの味噌汁
りんご
☆牛乳
おはぎ

9月27日 ☆랜☆
ごはん
唐揚げ
ミニトマト
なめこの味噌汁
柿
☆牛乳
Picarones (ペルーの南瓜とさつま芋のドーナツ)

10月4日 ☆りき☆
ロールパン
ブロッコリーとコーンのグラタン
きゅうりサラダ
コーンスープ
ぶどう
☆牛乳
さつま芋のどら焼き

10月18日 ☆ゆうせい☆
ごはん
唐揚げの南蛮漬け
すき昆布の煮物
せんべい汁
りんご
☆牛乳
柿ゼリー

10月25日 ☆ゆらは☆
シューシーごはん
ごぼうと唐揚げの甘辛
人参しりしり
玉葱・もずくとポークの味噌汁
デラウエア
☆豆乳
サーターアンダギー

11月15日 ☆ゆいか☆
ごはん
とりにくと野菜のトマト煮
ぜんまいと厚揚げの煮物
なめこの味噌汁
りんご
☆牛乳
手作りおかき

11月22日 ☆ゆおん☆
ポーク入りカレーライス
きのこスープ
りんご
☆牛乳
ぷるぷるババロア・ウエハース

11月29日 ☆あおい☆
ごはん
唐揚げ
だいこんと厚揚げの煮物
なめこの味噌汁
ぶどう
☆豆乳
杏仁豆腐

12月6日 ☆LUCAS☆
バターロール
鮭フライ
茹でブロッコリー
こぶき芋
豆乳コーンスープ
☆牛乳
エンパナーダ (ポルトガル・パラグアイのパン)

12月13日 ☆EIMI☆
ごはん
ADOBONG
(フィリピンの鶏肉の煮物)
こぶき芋
☆豆乳
スコーン

12月20日 ☆유진☆
짜장면 (韓国のジャージャー麺)
탕수육 (韓国の酢豚)
みかん
☆牛乳
カステラ クリーム添え

1月17日 ☆유나☆
納豆ごはん
唐揚げ
ひじきの煮物
豆腐となめこの味噌汁
みかん
☆麦茶
お汁粉・うすやきせんべい

1月24日 ☆けいと☆
ごはん
ハンバーグ
マカロニサラダ
野菜スープ
みかん
☆牛乳
떡국 (韓国朝鮮のお雑煮)

1月31日 ☆Riyona☆
ごはん
唐揚げ
トマトサラダ
にらと玉子の味噌汁
みかん
☆のむヨーグルト
BABAKAU (フィジーの揚げパン)

2月14日 ☆くうかい☆
ごはん
ハンバーグ
茹でブロッコリー
コーンスープ
バナナ
☆りんごジュース
ブラウニー

2月21日 ☆保育園韓国・朝鮮☆
탈게장국밥
(韓国・朝鮮の鶏肉と野菜のスープ
ごはんかけ)
みかん
☆りんごジュース
アメリカンマフィン

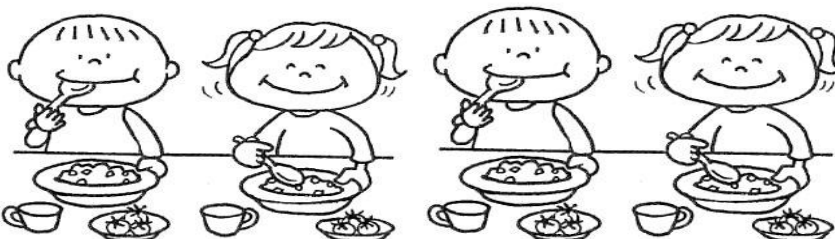
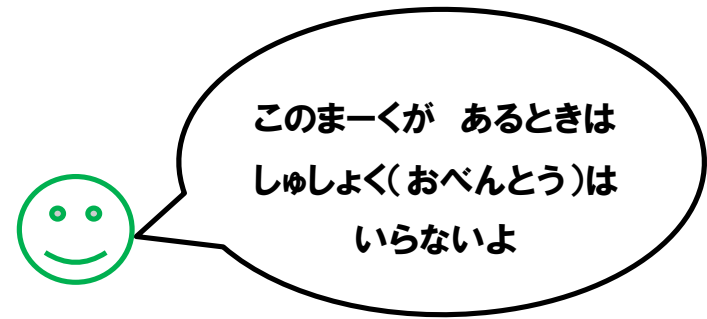
3月6日 ☆保育園☆
食パン
Milanesa (ビーフカツレツ)
サラダ レモンドレッシング
コンソメスープ
☆牛乳
デコレーションケーキ

3月27日 ☆保育園☆
おにぎりバイキング
汁物
☆牛乳
パンバイキング

☆3がつ りにゆうしょく めにゆー☆

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	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ 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 つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 2:ぴかんで・で・ぼじょ きざみ 16:とうにゆうしちゆー きざみ びくるす きざみ いよかん	ぎゅうにゆう ぐれーぶぜりー りっつくらっかー
3	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに 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 すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる にくだんご きざみ ばんさんすう きざみ	ぎゅうにゆう いちごぜりー
4	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものペーすと 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) ふのペーすと さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みーとそーすすばげってい きざみ ふかしいも つぶし きゃべつのしおもみ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	みーとそーすすばげってい きざみ ふかしいも きざみ きゃべつのしおもみ きざみ はっさく	ぎゅうにゆう おかかおにぎり
5	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと こまつなのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし こまつなのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ とうにゆうちきんぐらたん きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん やさいすーぶ とうにゆうちきんぐらたん きざみ あますあえ きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう ちゃーはん
7	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと 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 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	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる やきざかな(さけ) ほぐし しらあえ きざみ	ぎゅうにゆう ぼうむくーへん ごませんべい
9	げつ	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 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 ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのたつたあげ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ	とうにゆう ほしいも ほーむぱい
23	げつ	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 みそしる とりればーのうすくずに 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 とりればーのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたればーのかおりあげ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ	とうにゆう ほしいも ほーむぱい
10	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ ふのうすくずに きざみ 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 やさいすーぶ たいすとひきにくのとまとに きざみ まっしゅぽてと みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ ちりこんかーん きざみ まっしゅぽてと	ぎゅうにゆう ばなとうにゆうまふいん
11	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに 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 とうにゆうこーんすーぶ ふわふわおむれつ きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる とうにゆうこーんすーぶ じゃーまんおむれつ きざみ すびなちさらだ きざみ いよかん	むぎちゃ やきおにぎり
13	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 きぬどうふのうすくずに 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 きぬどうふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とうふのつくねやき きざみ きりぼしだいこんのもの きざみ はっさく	ぎゅうにゆう まかろになほりたん
12	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ じゃがいものペーすと にんじん・たまねぎのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ 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 やさいすーぶ とうにゆうしちゆー きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みるくかれー きざみ まかろにさらだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう ふのしゅがーくつきー
14	ど	つぶしがゆ うすいみそしる 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 ふのうすくずに きざみ 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 ほぐし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる たんどりーちきん きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ	ぎゅうにゆう ろーるかすてら
17	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのこうみやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゆう おれんじぜりー むぎふあー
6	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	
27	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	

3月のこんだて

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
がーりっくrais ぴかんで・で・ぼじよ (なんべい とりにくのとまとにこみ) ぶろっこりーのびくるす いよかん	ひなまつりぎょうじしよく さんしよくごはん まつかさむし ぼんさんすう なのはなのすましじる	みーとそーすすばげってい きゃべつのしおもみ ふかしいも はっさく	しょくぼん とうにゅうちきんぐらたん あまずあえ やさいすーぶ きよみかん	*にじいろめにゅー*	ごはん やきざかな(さけ) しらあえ とんじる
ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりーのよーぐるとかけ りっつ	ぎゅうにゅう いちごぜりー	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ちゃーはん		ぎゅうにゅう ごませんべい ぼうむくーへん
9	10	11	12	13	14
ごはん とりにくのたつたあげ しょうゆふれんちさらだ みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん ちりこんかん まっしゅぼと こーんいりやさいすーぶ	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 いよかん	げんまいごはん とうふのつくねやき きりぼしだいこんのもの みそしる(わかめ・たまねぎ・こうやどうふ) はっさく	ざっこくまい ちきんかれー まかろにさらだ きよみかん	ごはん たんどりーちきん ぶろっこりーのまよねーずあえ みそしる(きゃべつ・えのきだけ)
とうにゅう ほしいも ほーむばい	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん	むぎちゃ やきおにぎり きゃんでいちーず	ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
16	17	18	19	20	21
ざっこくまい とうにゅうしちゅー ぶろっこりーのびくるす いよかん	むぎごはん さわらのこうみやき ひじきのいりに みそしる(ほうれんそう・なめこ)	みーとそーすすばげってい きゃべつのしおもみ ふかしいも はっさく	しょくぼん とうにゅうちきんぐらたん あまずあえ やさいすーぶ きよみかん	おやすみ	ごはん やきざかな(さけ) しらあえ とんじる
ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりーのよーぐるとかけ りっつ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー むぎふあー	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ちゃーはん		ぎゅうにゅう ごませんべい ぼうむくーへん
23	24	25	26	27	28
ごはん ぶたればーのかおりあげ しょうゆふれんちさらだ みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん ちりこんかん まっしゅぼと こーんいりやさいすーぶ	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 いよかん	げんまいごはん とうふのつくねやき きりぼしだいこんのもの みそしる(わかめ・たまねぎ・こうやどうふ) はっさく	*にじいろめにゅー*	ごはん たんどりーちきん ぶろっこりーのまよねーずあえ みそしる(きゃべつ・えのきだけ)
とうにゅう ほしいも ほーむばい	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん	むぎちゃ やきおにぎり きゃんでいちーず	ぎゅうにゅう まかろになぼりたん		ぎゅうにゅう ろーるかすてら
30	31				
ざっこくまい ちきんかれー まかろにさらだ きよみかん	むぎごはん さわらのこうみやき ひじきのいりに みそしる(ほうれんそう・なめこ)				
ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	ぎゅうにゅう おれんじぜりー むぎふあー	 <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ</p>			