

きゅうしょくだより

2020.04.01

** ご入園・ご進級 おめでとうございます **

進級・入園したてのおともだち・保護者の皆さまも新たな気持ちで過ごす4月

ですね。桜本保育園の給食は『みんなでおいしく・楽しく食べる』を大きな

テーマに、家庭で食べられた味・食べやすいメニューを取り入れています。

給食を通して色々な食経験を積み、興味関心を深め楽しい給食時間を過ごせる

ように考えています。

食事のこと・栄養のこと・レシピのことなど、気になることがあれば、

いつでも声をかけてくださいね。

※1年間 よろしくお願ひします※



① 一日を元気に楽しく過ごすために朝ごはんは、とても大切なはたらきをします
おにぎりやパンなど、必ず食べて登園をしてください。

② 給食準備のため、お休みの連絡は
9:00までにおねがひします。



☆ 保育園の給食について ☆

みんなで食べられるメニューを中心に、自園献立（桜本保育園の献立）で提供しています。

◆手作りの給食◆

添加物の多い食品は、できるだけ使いません。食材の味をしっかりと味わえるようにうす味を心がけています。

◆健康なからだづくり◆

成長に必要な栄養をバランスよく取れるように献立を立てます。1日に必要な栄養の40~50%が取れるようになっています。

おやつ時間は”牛乳”だけでなく、”豆乳”の白もあります。豆乳はこどもの

成長に必要な栄養がバランスよく入っています。

また、メニューにあわせて麦茶の白もあります。

◆アレルギー食◆

なるべく、みんなが同じメニューを食べられるようにしています。

マヨネーズは、たまごアレルギーがあるこどもも一緒に食べられる

ノンエッグマヨネーズを使っています。

食物アレルギーがあるこどもには、代替食を提供します。

毎月中旬~下旬にかけて、翌月の献立を見ながら、保護者と栄養士で

献立チェックをして代替食の確認をします。

◆行事食◆

季節に合った行事食の他に、麺の日（月2回）・虹色めにゆー（月2~3回）があります。

虹色めにゆーは、メニュー表に献立内容を載せません。

当日を楽しみにしてくださいね。

虹色めにゆーについては、5月号でお知らせします。



☆4がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	こっくん期(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
1	すい	ばんがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーび とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのしおもみ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる やさいすーび じゃがいものかんとりーに きざみ こーるすろーさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう むしばん
2	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーび 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 やさいすーび 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 やさいすーび いりどうふ 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 ちんげんさいのすーび まーぼーあつあげ きざみ ばんさんすう きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん ぱりんこ
3	きん	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 きりほしだいこんのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さわら) ほぐし きりほしだいこんのもの きざみ はっさく	ぎゅうにゅう だいがくいも
4	ど	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 ほぐし にんじんのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう こくとうばん
6	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに 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	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 じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さけ) ほぐし じゃがいものそぼろに きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう よーぐるとかん
7	か	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 ぶたにくのしょうがやき きざみ ませどあんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう まかるのごまあえ
8	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと 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 こうや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 だいすとひきにくのいためもの 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 ぼーくびーんず きざみ しおゆでぶろっこりー きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ばかうけ びすこ
9	もく	ばんがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび ふのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーび やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーび やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう やきおにぎり
10	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび こうやどうふのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー ごまどれっしんぐさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 10:ぼーくかれー きざみ 24:ちきんかれー きざみ ごまどれっしんぐさらだ きざみ はっさく	ぎゅうにゅう おれんじぜりー あすばらびすけつと
11	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに 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	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに こふきいも きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのみそいため きざみ こふきいも きざみ	ぎゅうにゅう かぶきあげ えんとりー
13	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと とまとのペーすと 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 とまとのやわらかに 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 とまと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 ぶたにくのごまみそやき きざみ あますあえ きざみ はっさく	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき
14	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) さつまいものペーすと かぶのペーすと 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) さつまいものやわらかに つぶし かぶのやわらかに 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) とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	やきそば きざみ かぶのしおもみ きざみ さつまいものわふうさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう とりおこわ
30	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに 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 みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかれーあげ きざみ きゃべつとにんじんのあえもの きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう じゃむぱん

😊 4がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>					
		1	2	3	4
あれるぎーげん じよきよしく ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります		ばたーろーる ●●(にゅうぬきばん) じゃがいものかんとりに こーるすろーさらだ やさいすーぶ おれんじ ぎゅうにゅう ● むしばん ●(たまごぬき)	ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう ちんげんさいのすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう ● ぱりんこ ぼうむくーへん ●(ぼんけーき)	むぎごはん やきざかな(さわら) きりぼしだいこんのもの みそしる(ふ・ほうれんそう) はっさく ぎゅうにゅう ● だいがくいも	ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(きゃべつ・えのきだけ) ぎゅうにゅう ● こくとうばん ●●(にゅうぬきばん)
6	7	8	9	10	11
ごはん やきざかな(しゃけ) じゃがいものそぼろに みそしる(とうふ・きゃべつ) おれんじ ぎゅうにゅう ● よーぐるとかんとん ●(とうにゅうかんとん)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ませどあんさらだ みそしる(だいこん・わかめ) あまなつかん ぎゅうにゅう ● まかろにのごまあえ	ごはん ぼーくびーんず しおゆでぶろっこりー みそしる(じゃがいも・ながねぎ) きよみかん ぎゅうにゅう ● ばかうけせんべい びすこ ●(くらっかー)	しょくばん ●(にゅうぬきばん) やきころつけ ぼいるきゃべつ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ ぎゅうにゅう ● やきおにぎり	ざっこくまい ぼーくかれー ごまどれっしんぐさらだ はっさく ぎゅうにゅう ● おれんじぜりー あすばらびすけつと	ごはん なまあげのみそいため こふきいも みそしる(あぶらあげ・ほうれんそう) ぎゅうにゅう ● かぶきあげ えんとりー ●(りっつ)
13	14	15	16	17	18
ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずあえ すましじる(とうふ・ながねぎ) はっさく ぎゅうにゅう ● ぶらうんけーき ●(たまごぬき)	やきそば かぶのしおもみ さつまいものわふうさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう ● とりおこわ	ばたーろーる ●●(にゅうぬきばん) じゃがいものかんとりに こーるすろーさらだ やさいすーぶ おれんじ ぎゅうにゅう ● むしばん ●(たまごぬき)	ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう ちんげんさいのすーぶ きよみかん ぎゅうにゅう ● ぱりんこ ぼうむくーへん ●(ぼんけーき)	むぎごはん やきざかな(さわら) きりぼしだいこんのもの みそしる(ふ・ほうれんそう) はっさく ぎゅうにゅう ● だいがくいも	ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(きゃべつ・えのきだけ) ぎゅうにゅう ● こくとうばん ●●(にゅうぬきばん)
20	21	22	23	24	25
ごはん やきざかな(しゃけ) じゃがいものそぼろに みそしる(とうふ・きゃべつ) おれんじ ぎゅうにゅう ● よーぐるとかんとん ●(とうにゅうかんとん)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ませどあんさらだ みそしる(だいこん・わかめ) あまなつかん ぎゅうにゅう ● まかろにのごまあえ	ごはん ぼーくびーんず しおゆでぶろっこりー みそしる(じゃがいも・ながねぎ) きよみかん ぎゅうにゅう ● ばかうけせんべい びすこ ●(くらっかー)	しょくばん ●(にゅうぬきばん) やきころつけ ぼいるきゃべつ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ ぎゅうにゅう ● やきおにぎり	ざっこくまい ちきんかれー ごまどれっしんぐさらだ はっさく ぎゅうにゅう ● おれんじぜりー あすばらびすけつと	ごはん なまあげのみそいため こふきいも みそしる(あぶらあげ・ほうれんそう) ぎゅうにゅう ● かぶきあげ えんとりー ●(りっつ)
27	28	29	30	 <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 いらないよ </div>	
ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずあえ すましじる(とうふ・ながねぎ) はっさく ぎゅうにゅう ● ぶらうんけーき ●(たまごぬき)	やきそば かぶのしおもみ さつまいものわふうさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう ● とりおこわ	お や す み	ごはん ればーのかれーあげ のりあえ みそしる(さやえんどう・たまねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう ● じゃむばん ●(にゅうぬきばん)		