



2025.06.01

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 |
| 2 16 30 | げつ | つぶしがゆ ふのペースと ぶろっこりーペースと 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ずに 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 | なんはん adobo (あどぼ) ぶろっこりーのまよねーすぞえ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん adobo (あどぼ) ぶろっこりーのまよねーすぞえ めろん | ぎゅうにゅう いりこ あすばらがす びすけっと |
| 3 17 | か | つぶしがゆ こうやどうふのペースと きゃべつのペースと 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ずに きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120 | みるく 200 | なんはん こうやどうふのたまごとじに きゃべつときゅうりのしおあえ みそしる (じゃがいも) みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん こうやどうふのたまごとじに きゃべつときゅうりのしおあえ みそしる (じゃがいも・こまつな) ばなな | ぎゅうにゅう さつまいも ばたーふかし |
| 4 18 | すい | うどんのくたくたに ふのペースと さつまいものペースと 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 ふのうすくずに さつまいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120 | みるく 200 | みーとそーす すばげていー さつまいものまよねーすさらだ みるく 80 | みるく 200 おかし | みーとそーす すばげていー さつまいものまよねーすさらだ おれんじ | ぎゅうにゅう こくとう こへいもち |
| 5 19 | もく | つぶしがゆ こうやどうふのペースと ほうれんそうのペースと 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ずに ほうれんそうのやわらかに みそしる みるく 120 | みるく 200 | にしょく どんぶり ほうれんそうのなっとうあえ みそしる (かぼちゃ) みるく 80 | みるく 200 おかし | にしょく どんぶり ほうれんそうのなっとうあえ みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) めろん | ぎゅうにゅう ぶるーペリー れあちーす くらっかー |
| 6 20 | きん | ばんがゆ しろみざかなのペースと じゃがいものペースと うすいやさいすーぶ みるく 160 | みるく 200 | ばんがゆ しろみざかなのうすくずに 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 | しょくばん かじきのふりったー ふらいどぼと みるく 80 | みるく 200 おかし | しょくばん かじきのふりったー ふらいどぼと おれんじ | ぎゅうにゅう ゆてぞらまめ ちよいす |
| 7 21 | ど | つぶしがゆ こうやどうふのペースと にんじんのペースと 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ずに 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 とりもものてりやき まかろにのふれんちさらだ みそしる (こまつな) みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん とりもものごまつりやき まかろにのふれんちさらだ みそしる (きりほしだいこん・こまつな) ばなな | ぎゅうにゅう ぶどうばん |
| 9 23 | げつ | つぶしがゆ ふのペースと きゃべつのペースと 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ずに 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 ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもん みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもん めろん | むぎちゃ よーるぐと びすけっと |
| 10 24 | か | うどんのくたくたに こうやどうふのペースと にんじんのペースと 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ずに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120 | みるく 200 | 짜장면 (ちゃじゃんみよん) ● (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) ひやしきゅうり みるく 80 | みるく 200 おかし | 짜장면 (ちゃじゃんみよん) ● (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) ひやしきゅうり ばなな | ぎゅうにゅう 악빠(やくぱ) |
| 11 25 | すい | つぶしがゆ しろみざかなのペースと こまつなのペースと 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ずに こまつなのやわらかに みそしる みるく 120 | みるく 200 | なんはん にざかな (さば) 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 にざかな (さば) 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 ろーるかすてら |
| 12 26 | もく | ばんがゆ とうふのペースと にんじんのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160 | みるく 200 | ばんがゆ とうふのうすくずに にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120 | みるく 200 | しょくばん おからのちきんはんばーぐ まっしゅぼと にんじんのぐらっせ みるく 80 | みるく 200 おかし | しょくばん おからのちきんはんばーぐ まっしゅぼと にんじんのぐらっせ めろん | ぎゅうにゅう ちきんらいす |
| 13 | きん | つぶしがゆ ふのペースと さつまいものペースと うすいみそしる みるく 160 | みるく 200 | おかゆ ふのうすくずに 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 とりればーのうすくずに にんじんときゅうりのさんばいす みそしる (さつまいも) みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん ふたればーのかれーあげ もやしのさんばいす みそしる (さつまいも・あぶらあげ) おれんじ | ぎゅうにゅう まかろに みたらし |
| 27 | きん | つぶしがゆ ふのペースと さつまいものペースと うすいみそしる みるく 160 | みるく 200 | おかゆ ふのうすくずに 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 ふたもものうすくずに にんじんときゅうりのさんばいす みそしる (さつまいも) みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん ふたにくのかれーてんぶら もやしのさんばいす みそしる (さつまいも・あぶらあげ) おれんじ | ぎゅうにゅう まかろに みたらし |
| 14 28 | ど | つぶしがゆ こうやどうふのペースと じゃがいものペースと うすいやさいすーぶ みるく 160 | みるく 200 | おかゆ こうやどうふのうすくずに 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 | なんはん とりもものたまとに こふきいも きゃべつのこんそめすーぶ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん とりもものたまとに こふきいも きゃべつのこんそめすーぶ ばなな | ぎゅうにゅう さぶれ せんべい |

★ 6がつ めにゅー ★

2025.06.01

| げつ 2 | か 3 | すい 4 | もく 5 | きん 6 | ど 7 |
|--|---|--|---|---|--|
| ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいのにももの) ぶろっこりーのまよねーすぞえ めろん | ごはん こうやどうふのたまごとじに きゃべつときゅうりのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも・こまつな) ばなな | みーとそーすすばげていー さつまいものまよねーすさらだ おれんじ | にしよくどんぶり(とりひき・たまご) ほうれんそうのなっとうあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん | しょくばん かじきのふりったー ふらいどぼてと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) おれんじ | ごはん とりもものごまてりやき まかろにのふれんちさらだ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな) ばなな |
| ぎゅうにゅう いりこのあおのりあじ あすばらがすびすけっと | ぎゅうにゅう さつまいものばたーふかし | ぎゅうにゅう こくとうのごへいもち | ぎゅうにゅう ぶるーべりーのれあちーすけーき くらっかー | ぎゅうにゅう ゆでそらまめ ちょいす | ぎゅうにゅう ぶどうばん |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもんに めろん | 짜장면(ちゃじゃんみょん) (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) ひやしきゅうり ばなな | ごはん にざかな(さば) きりぼしだいこんのにももの みそしる(じゃがいも・こまつな) おれんじ | しょくばん おからのちきんはんばーぐ まっしゅぼてと にんじんのぐらっせ めろん | ごはん ふたればーのかれーあげ もやしのさんばいす みそしる(さつまいも・あぶらあげ) おれんじ | ごはん とりもものまとに こふきいも きゃべつのごんそめすーぶ ばなな |
| むぎちゃ よーぐると びすけっと | ぎゅうにゅう 약 밥(やっぱぶ) <small>(かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)</small> | ぎゅうにゅう ろーるかすてら | ぎゅうにゅう ちきんらいす | ぎゅうにゅう まかろにのみたらし | ぎゅうにゅう さふれ うすやきせんべい |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいのにももの) ぶろっこりーのまよねーすぞえ めろん | ごはん こうやどうふのたまごとじに きゃべつときゅうりのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも・こまつな) ばなな | みーとそーすすばげていー さつまいものまよねーすさらだ おれんじ | にしよくどんぶり(とりひき・たまご) ほうれんそうのなっとうあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん | しょくばん かじきのふりったー ふらいどぼてと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) おれんじ | ごはん とりもものごまてりやき まかろにのふれんちさらだ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな) ばなな |
| ぎゅうにゅう いりこのあおのりあじ あすばらがすびすけっと | ぎゅうにゅう さつまいものばたーふかし | ぎゅうにゅう こくとうのごへいもち | ぎゅうにゅう ぶるーべりーのれあちーすけーき くらっかー | ぎゅうにゅう ゆでそらまめ ちょいす | ぎゅうにゅう ぶどうばん |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもんに めろん | 짜장면(ちゃじゃんみょん) (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) ひやしきゅうり ばなな | ごはん にざかな(さば) きりぼしだいこんのにももの みそしる(じゃがいも・こまつな) おれんじ | しょくばん おからのちきんはんばーぐ まっしゅぼてと にんじんのぐらっせ めろん | ごはん ふたにくのかれーてんぶら もやしのさんばいす みそしる(さつまいも・あぶらあげ) おれんじ | ごはん とりもものまとに こふきいも きゃべつのごんそめすーぶ ばなな |
| むぎちゃ よーぐると びすけっと | ぎゅうにゅう 약 밥(やっぱぶ) <small>(かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)</small> | ぎゅうにゅう ろーるかすてら | ぎゅうにゅう ちきんらいす | ぎゅうにゅう まかろにのみたらし | ぎゅうにゅう さふれ うすやきせんべい |
| 30 | | | | | |
| ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいのにももの) ぶろっこりーのまよねーすぞえ めろん | | | | | |
| ぎゅうにゅう いりこのあおのりあじ あすばらがすびすけっと | | | | | |