

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月1、15、29日 にち

きょう きゅうしょく にち や さかな にち さかな みそちーず や
今日の給食はごはん・(1日)焼き魚のみそだれかけ・(15・29日)魚の味噌チーズ焼
き・おなか和え・トマト・すまし汁・果物です。

おなか和えのおなかは鰹節のことを言います。今日はキャベツともやしと人参を
しょうゆ あじつ かつおぶし あ かつおぶし かお あじ あじ た
醤油で味付けし、鰹節で和えました。鰹節のいい香りと味がするので、味わって食べて
くださいね。

にち きょう ぎゅうにゅう よーぐるとけーき
(1日)今日のおやつは牛乳・ヨーグルトケーキです。

ちようりし こむぎこ たまご さとう あぶら よーぐると ま あ つく
調理士さんが、小麦粉、卵、砂糖、油とヨーグルトを混ぜ合わせて作りました。
よーぐると あじ
ヨーグルトの味はしたかな？ふんわりしていておいしいですよ。

にち きょう ぎゅうにゅう こめこ ここあけーき
(15、29日)今日のおやつは牛乳・米粉のココアケーキです。

こめこ こめさらさら こな きょう ちようりし こめこ たまご さとう あぶら
米粉は米をサラサラの粉にしたものです。今日は調理士さんが米粉、卵、砂糖、油、
ぎゅうにゅう ここあ ま あ けーき つく こむぎこ つく けーき すこ
牛乳、ココアを混ぜ合わせてケーキを作りました。小麦粉で作るケーキよりも、少しもち
もちとしているので、よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月2日 にち

きょう きゅうしょく おべらふう こふきいも しる くだもの
今日の給食はごはん・なすのオペラ風・粉吹芋・みそ汁・果物です。

おべらふう たまねぎ ぶたひきにく とまと ちーず かさ おーぶん や
なすのオペラ風は玉葱と豚挽肉、なす、トマト、チーズを重ねてオーブンで焼きました。
けちやっぷ あじつ ちーず
ケチャップで味付けしています。チーズがとろけておいしいですよ。

きょう じゃーじゃーめん
今日のおやつはジャージャー麺です。

ちゆうごく かにいりょうり ぶたひきにく こま き やさい みそ いた つく にくみそ めん うえ
中国の家庭料理で、豚挽肉と細かく切った野菜を味噌で炒めて作った肉味噌を、麺の上
にのせた料理です。「ジャージャー」は「肉味噌」のことを言います。本当は辛い味噌を
つか けちやっぷ きょう た すこ あま あじつ にくみそ めん
使いますが、今日はみんなが食べやすいように少し甘い味付けにしました。肉味噌と麺を
よく混ぜ合わせて、おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月16、30日 にち

きょう ぎゅうにゅう ぽんでけーじょ
今日のおやつは牛乳・ボンデケーキです。

ぽんでけーじょ ぶらじる ひと た ぱん ぶらじる ことば
ボンデケーキはブラジルの人が食べているパンのひとつです。ブラジルの言葉で
「ボン」がパンで、「ケーキ」がチーズのことを言います。つまり「チーズのパン」という
いみ そと かりかり なか ぱん ほいくえん しらたま こ め
意味で、外はカリカリ、中はもちもちとしたパンです。保育園では白玉粉という、もち米の
こな つく か た
粉で作りました。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月3、17、31日 にち

きょう きゅうしょく そふとふらんす こーんしちゅー ぐりーんさらだ くだもの
今日の給食はソフトフランス・コーンシチュー・グリーンサラダ・果物です。

ぐりーんさらだ ぐりーん みどりいろ きょう きやべつ きゅうり
グリーンサラダのグリーンは緑色のことです。今日はキャベツと胡瓜と
ぐりーんあすぱら しゅるい みどりいろ やさい どれっしんぐ あ さらだ つく
グリーンアスパラの3種類の緑色の野菜をドレッシングで和えてサラダを作りました。
ぐりーんあすぱら たいよう ひかり あ みどりいろ かお
グリーンアスパラは太陽の光をたくさん浴びて、きれいな緑色になります。香りがよく、
えいよう げんき
栄養がたくさんつまっているのので、みんなを元気にしてくれますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月6日 にち

きょう きゅうしょく ぼーくかれー こーるすろーさらだ すーぶ くだもの
今日の給食はポークカレー・コールスローサラダ・スープ・果物です。

こーるすろーさらだ こーるすろー ほそき きやべつ つか さらだ
コールスローサラダの「コールスロー」とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのこと
い きょう きゅうり にんじん ほそき てづく どれっしんぐ あ
を言います。今日は胡瓜と人参も細く切って、手作りのドレッシングで和えました。
やさい しゃきしゃき
野菜がシャキシャキとしていて、おいしいですよ。

きょう ぎゅうにゅう くずもち
今日のおやつは牛乳・葛餅・とうもろこしです。

くずもち むかし あき ななくさ ね くずこ つく
葛餅は、昔、秋の七草のひとつ、「くず」の根っこから「葛粉」が作られ、これをこねて
もち はじ い きょう ちょうりし かたくりこ また
餅にしたのが始まりと言われています。今日は、調理士さんが片栗粉(又はわらびもち
こ みず くわ いっしょうけんめい つく こ いっしょ た
粉)に水を加えて、一生懸命こねて作りました。きな粉と一緒においしく食べてください
ね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月7日 にち

きょう きゅうしょく たなばた とりにく て や さらだ あま がわすーぶ くだもの
今日の給食は七夕ちらし・鶏肉の照り焼き・サラダ・天の川スープ・果物です。

しちがつなの か たなばた たなばた いちねん いちど よぞら あま がわ おりひめ ひこほし あ ひ
7月7日は七夕ですね。七夕は1年に1度、夜空の天の川で織姫と彦星が会える日
です。みんなは、笹に折り紙で飾り付けをしたり、5つの色の短冊に願い事を書いたり
しましたか？今日は、七夕なので給食にも星を飾りました。どこに入っているかな？
すーぶ なか おくら ちい ほし はい
(スープの中にはオクラの小さな星が入っていますよ！)

たなばた あつ た す い めし
七夕ちらしは暑いときでもおいしく食べられるように、ごはんには酢を入れてすし飯にして、
つな きゅうり にんじん こーん ま きょう よぞら ほし み
ツナ(まぐろ)と胡瓜、人参、コーンを混ぜました。今日、夜空にたくさんの星が見られる
とよいですね。



きゅうしょくしつからのおたより

がつ 7月8、22日 にち

きょう きゅうしょく さかな あ ひた しる くだもの
今日の給食はごはん・魚のかき揚げ・お浸し・みそ汁・果物です。

さかな あ さかな にんじん びーまん たまねぎ いも おな おお ちい
魚のかき揚げは魚(かじき)と人参、ピーマン、玉葱、さつまいもを同じ大きさに小さく
き たまご こむぎこ あぶら あ つく か あじ
切って、卵と小麦粉でまとめて、油で揚げて作りました。よく噛むと、いろいろな味が
あじ た
します。味わって食べてくださいね。

しる ぐ とうがん ばんのうねぎ とうがん かお おお まる やさい
みそ汁の具は冬瓜と万能葱です。冬瓜はみんなの顔より大きくて、丸い野菜です。
み め に き なか ま しる にも
見た目はちょっとすいかに似ているけど、切ってみると中は真っ白です。煮物にしたり、
しるもの い た とうがん すいぶん おお やさい からだ さ なつ あつ
汁物に入れて食べます。冬瓜は水分が多い野菜で体を冷ましてくれるので、夏の暑い
ひ た やさい なつ やさい ふゆ ながも やさい のこ
日に食べてほしい野菜です。夏にできる野菜ですが、冬まで長持ちする野菜です。残さ
た げんき す
ず食べて元気に過ごしましょう。

きょう きゅうにゅう とまとじゃむばん
今日のおやつは牛乳・トマトジャムパンです。

とまとじゃむばん ほいくえん はじ た
トマトジャムパンは、保育園では初めてのおやつですね。みんながおいしく食べられる
ちょうりし かんが こんだて かわ ちい き とまと さとう
ように、調理士さんが考えてくれた献立です。皮をむいて小さく切ったトマトを砂糖、
れもんじゅ いっしょに に とまとじゃむ つく とまとあじ あま じゃむ あか いろ
レモン汁と一緒に煮てトマトジャムを作りました。トマト味の甘いジャムですよ。赤い色が
た
とてもきれいですね。おいしく食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより

がつ 7月9、23日 にち

きょう きゅうしょく まーぼー すじょうゆ あ すーぶ くだもの
今日の給食はごはん・麻婆なす・酢醤油和え・スープ・果物です。

まーぼー ちゅうごく しせんりょうり まーぼーどうふ はい とうふ か あぶら あ
麻婆なすは中国の四川料理の麻婆豆腐に入っている豆腐の代わりに、油で揚げた
い りょうり から りょうり きょう ほいくえん
なすを入れた料理です。もともとは辛い料理ですが、今日は保育園のみんながおいしく
た いた みそ あじつ いっしょ た
食べられるように、なすを炒めて味噌で味付けしました。ごはんと一緒においしく食べて
くださいね。

きゅうしょくしつからのおたより かつ 7月10、24日 ちにち

きょう きゅうしょく たまごさんど やさいさんど たんどりーちきん かぼなーた くだもの
今日の給食は卵サンド・野菜サンド・タンドリーチキン・カポナータ・果物です。

たんどりーちきん いんど くに りょうり とりにく ちきん くし たんどーる
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉(チキン)を串にさして、タンドールと
つぼ かたち かま や たんどりーちきん ほいくえん かれー
いう壺の形をした窯で焼くことから、タンドリーチキンといいます。保育園では、カレー
こしお よーぐると けちゃっぷ しょうがじる あ たれ とりにく つ こ
粉・塩・ヨーグルト・ケチャップ・にんにく・生姜汁を合わせたタレに鶏肉を漬け込んで、
おーぶん や かれー あじ
オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

かぼなーた いたりあ りょうり あか きいろ ぱぶりか むらさき みどり ずっきーに
カポナータはイタリアの料理です。赤や黄色のパプリカ、紫のなす、緑のズッキーニ
とまと にこ ぱぶりか みどりいろ ぴーまん にが すく さらだ た
をトマトで煮込みました。パプリカは、緑色のピーマンより苦みが少なく、サラダでも食べ
られるおいしい野菜です。煮込むと甘くなっておいしいですよ。太陽の光をいっぱい浴
びて育った夏野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

きゅうしょくしつからのおたより かつ 7月13、27日 ちにち

きょう きゅうしょく さかな ぼてとや わふうさらだ しる くだもの
今日の給食はごはん・魚のポテト焼き・和風サラダ・みそ汁・果物です。

さかな ぼてとや さかな なまじやけ まよねーず まっしゅぼてと おーぶん
魚のポテト焼きは、魚(生鮭)にマヨネーズとマッシュポテトをつけてオーブンで
や まっしゅぼてと いも ゆ うら かんそう
焼きました。マッシュポテトはじゃが芋を茹でてつぶし、裏ごしして乾燥させたもので、
ばんこ かな いも あじ
パン粉のような、さらさらした粉です。じゃが芋の味はするかな？

おいしく食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう ばんぶきんぱい
今日のおやつは牛乳・パンプキンパイです。

ばんぶきんぱい ほいくえん はじ ばんぶきん
パンプキンパイは保育園では初めてのおやつですね。パンプキンとはかぼちゃのこと
ゆ でたかぼちゃをつぶして砂糖を混ぜ、ぎょうぎの皮で包んでオーブンで焼しまし
た。ぎょうぎの皮がパイみたいにさくさく、ぱりぱりになっているので、よく噛んで食べてく
ださいね。



きゅうしょくしつからのおたより かつ 7月14、28日 ちにち

きょう 今日のおやつはにゅうめんです。

にゅうめんは素麺を温かいだし汁で食べる料理で、奈良県の郷土料理です。
きょう こんぶ けず ぶし しょうゆ しお あじつ ぶたにく にんじん
今日は、昆布と削り節でだしをとって醤油と塩で味付けしました。豚肉や人参、
きゅうり はい
胡瓜が入っていて、おいしいですよ。