

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月2・16・30日 にち

今日の給食はごはん、魚の風味焼き、ブロッコリーの炒め物、みそ汁、果物です。

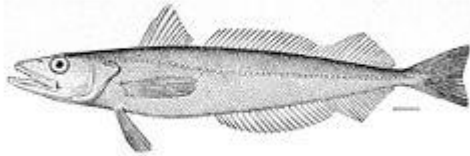
今日の魚は何かわかるかな？(答え:メルルーサまたはホキ)

日本から遠い海の深いところに住んでいる白身の魚で、フライによく使われます。

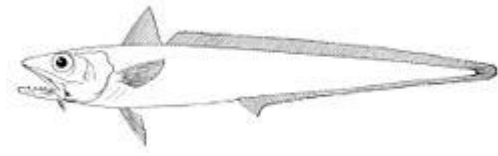
今日は、生姜の汁、醤油、みりんを合わせた調味料に漬け込んで、小麦粉とあおのり

をつけてオーブンで焼きました。あおのりの香りと味(=風味)がしますよ。

味わって食べてくださいね。



めるるーさ



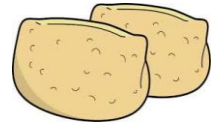
ほき

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月17日 にち

今日のおやつはいなり寿司です。

いなり寿司は、甘く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたお寿司です。

油揚げに味がしみていておいしいですよ。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 11月4・18日 にち

今日の給食はごはん、鯖の味噌煮、だし醤油和え、かき玉汁、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚

です。今日は、みんなにおいしく食べてもらえるように味噌煮にしました。

小さな骨に気をつけて食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、焼きコロッケトーストです。

小さく切った玉葱とツナを油で炒めて、茹でてつぶしたじゃが芋と合わせて食パン

にのせ、パン粉、粉チーズをかけてオーブンで焼き、最後の仕上げにソースをかけま

した。まるでコロッケみたいに外はサクサク、中はフワフワですよ。

食パンと一緒に食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月5・19日 にち

今日の給食はごはん、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は鶏の挽肉で作った肉団子を油で揚げて、大根、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。山は秋になると木の葉が赤や黄色になって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。

秋になるとおいしくなるきのこ(しめじ)も入っているので、味わって食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、米粉のココアケーキです。

今日のココアケーキは、お米の粉(=米粉)を使って作りました。米粉は小麦粉よりもサラサラとしている白い粉です。米粉で焼いたケーキは、よ〜く噛むとお米の味(甘み)がしますよ。味わって食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月6・20日 にち

今日のおやつは里芋のおにぎりです。

里芋は秋から冬にかけておいしい芋です。外の皮は黒いけれど、皮をむくと真っ白でぬるぬるとしています。このぬるぬるは風邪をひきにくしたり、おなかの調子を整えたりしてくれます。

今日はごはんと一緒に炊いておにぎりにしました。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 11月9日 にち

今日の給食はハッシュドポーク、甘酢和え、スープ、果物です。

「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。豚肉と玉葱を油で炒めて、スープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ソースなどで煮込んだ料理です。みんなが好きな献立のひとつですね。ごはんと一緒に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 11月10・24日

今日の給食はごはん、麻婆豆腐、磯和え、みそ汁、果物です。

磯和えの「磯」は海の浅い場所で、石や岩の多いところをいいます。海苔は磯で育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」といいます。海苔のいい香りがしますよ。

今日のおやつは牛乳、いがぐり坊やです。

秋は栗がおいしい季節です。

みんなはとげの皮をかぶった栗を見たことがあるかな？

栗の実を大切に守っているとげは「いが」といい、

いががついたままの栗を「いがぐり」といいます。

いがぐり坊やは、そんないがぐりに似せたおやつです。

中には甘いさつま芋のあんが入っていて、まわりには短く折ったそうめんをつけて油で揚げました。まわりのそうめんがチクチクするよ。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 11月11・25日

今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

煮物にはごぼう、れんこん、人参、大根、さやいんげんが入っています。

れんこんは泥の中で育つ野菜で、穴がたくさんあいています。人参とごぼう、大根は、

土の中でたくさんの栄養をとり込んで根っこが大きくなった野菜です。

よく噛んで食べると歯が丈夫になったり、おなかの中の掃除をしてくれますよ。

今日のおやつは牛乳、なみすけパンです。

「なみすけ」って知っているかな？なみすけは杉並区のイメージキャラクターで、

スギナミザウルス島に住んでいるかわいい妖精です。好きな食べ物はりんごです。

今日は、調理士さんがなみすけの大好きなりんごを煮て、手作りしたカスタードクリーム

と一緒にパンにはさみました。おいしく食べてくださいね。



なみすけ



なみー



なみきおじさん



すびと



たねた

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月12・26日 にち

きょう きゅうしょく たんどりーちきん そうさらだ しるくだもの  
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、ほうれん草サラダ、みそ汁、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呼ばれています。

ほいくえん かれーこ しお よーぐると けちやっぶ しょうが しるあ  
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせた

たれに鶏肉を漬け込んで、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。

きょう きゅうにゆう ちーずむ ぱん  
今日のおやつは牛乳、チーズ蒸しパンです。

ちーずむ ぱん ほいくえん はじ  
チーズ蒸しパンは、保育園で初めてのおやつです。

こむぎこ たまご さとう なまくりーむ きゅうにゆう ちーず つか  
小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、牛乳、チーズなどを使った、

しっとりとしたチーズ味の蒸しパンです。おいしいですよ。

