

# きゅうしょくしつからのおたより **3月1日**

今日の給食はピラフ、マセドアンサラダ、スープ、果物です。

マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランスという国の言葉で、「サイコロの形に切った」という意味です。今日はじゃが芋、胡瓜、人参をサイコロの形に切って茹で、油、酢、砂糖、塩で作ったドレッシングで味付けをしました。野菜がコロコロ逃げないように上手に食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、お好み焼きです。

お好み焼きは、小麦粉、卵、キャベツ、ながいもを混ぜ合わせて、調理士さんがフライパンで丁寧に焼いてくれました。ながいもはすりおろすとネバネバする芋ですが、お好み焼きに入れるとふんわりとおいしくなります。仕上げにソースとマヨネーズ、あおのり、かつお節をかけました。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 **ひな祭り献立** **3月2日**

明日3月3日はひな祭りです。

今日の給食はお祝いの献立で



ちらし寿司、鶏肉の照り焼き、菜の花お浸し、すまし汁、果物です。

ちらし寿司は酢の味のご飯に高野豆腐と鶏挽肉のそぼろを混ぜて卵焼きと人参、絹さやで飾り付けしました。鶏肉の照り焼きは醤油と砂糖のたれに漬け込んだ鶏肉をオーブンで焼きました。お浸しの「菜の花」は春に黄色のかわいい花が咲く春野菜です。花が咲く前のつぼみの時に食べます。今日はほうれん草と白菜と一緒にお浸しにしました。おいしく食べて下さいね。

今日のおやつはひな祭りゼリー、ひなあられです。

ひな祭りゼリーのもも色はいちごの色です。ひな祭りは『桃の節句』ともいわれるので、調理士さんがきれいな桃色のゼリーを作ってくれました。カルピスも入っているので甘酸っぱくておいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより **3月5・19日**



きょう きゅうしょく さかな むぎみ そや ぶろっこりー いたもの する くだもの  
今日の給食はごはん、魚の麦味噌焼き、ブロッコリーの炒め物、みそ汁、果物です。

さかな むぎみ そや みそ さとう しょうゆ しろ ゆ お むぎ ま むぎみ そ  
魚の麦味噌焼きは味噌と砂糖、醤油、みりん、白ごまと茹でた押し麦を混ぜた麦味噌  
なまさけ ぬ や むぎ あき う がつ か と さむ ま ふゆ  
を生鮭に塗って焼きました。麦は秋に植えて5月ごろに刈り取ります。寒さに負けずに冬  
そだ えいよう なか なか そうじ しょくもつ  
をすくすくと育てて栄養がいっぱいです。それとお腹の中をきれいに掃除してくれる食物  
せんい はい か ぶちぶち しょつかん たの  
繊維もたくさん入っています。噛んだときのプチプチとした食感が楽しいですね。

ぶろっこりー いたもの ぶろっこりー ほか べーこん たまねぎ にんじん はい  
ブロッコリーの炒め物にはブロッコリーの他にベーコン、玉葱、人参、ひじきが入ってい  
ます。ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間、海の中で育ちます。骨や歯を丈夫  
こんぶ おな かいそう なかま うみ なか そだ ほね は じょうぶ  
にしたり、おなかの調子を整える働きがあります。ひじきと野菜と一緒に食べると、いろ  
ちようし との はたら やさい いっしょ た  
いろな栄養がたくさん摂れて、みんなの体を元気にしてくれます。

きょう きゅうにゅう にしょくらすく  
今日のおやつは牛乳、二色ラスクです。

らすく にどや ぱん ぱん た くふう  
「ラスク」とは、二度焼いたパンのことで、かたくなったパンをおいしく食べるために工夫さ  
た かた きょう ここあらすく ちーずらすく しゆるい つく  
れた食べ方です。今日は、ココアラスクと、チーズラスクの2種類を作りました。どちらも  
おいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより **3月7日**

きょう きゅうにゅう よーぐるとーすと  
今日のおやつは牛乳、ヨーグルトーストです。

よーぐると まーまれーど さとう あ ぱん うえ ぬ や た  
ヨーグルト、マーマレード、砂糖を合わせてパンの上に塗って焼きました。食べると、  
ちーず あじ た  
チーズの味がしませんか？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 3月8・22日 にち

きょう きゅうしょく はなしゅうまい ひた しる  
今日の給食はわかめごはん、花焼売、お浸し、みそ汁です。

はなしゅうまい ぶたひきにく しょうが ながねぎ しょうゆ ま あ だんご  
花焼売は豚挽肉と生姜、長葱、醤油などをよく混ぜ合わせてお団子のように丸くした  
ものに、焼売の皮を花びらに見立ててひとつひとつまわりにつけて蒸して作りました。と  
ても素敵なお花の焼売を温かいうちに食べて下さいね。

きょう きゅうにゅう こ すのーぼーる  
今日のおやつは牛乳、きな粉のスノーボールです。

きょう こ すのーぼーる がつ あたら めにゆー すのーぼーる えいご  
きな粉のスノーボールは、3月からの新しいメニューです。「スノーボール」とは、英語で  
ゆき まる たま いみ きょう こむぎこ こ さとう あぶら ま あ ゆき  
雪を丸めた玉という意味です。今日は、小麦粉、きな粉、砂糖、油を混ぜ合わせて雪の  
たま まる かたち つく や さくさく  
玉のような丸い形を作り、オーブンで焼きました。サクサクしているので、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 3月9・23日 にち

きょう  
今日のおやつはそぼろおにぎりです。

そぼろおにぎりの「そぼろ」はとりひきにく いた しょうゆ さとう さけ しょうがしる い  
て肉に味がしみこむように煮て作ります。甘じょっぱいそぼろがごはんに馴染んでおいし  
いですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月10・24日 にち

きょう きゅうしょく とり ぴらふ さらだ しる  
今日の給食は鶏ごぼうピラフ、サラダ、みそ汁です。

とり ぴらふ はい ね やさい こんさい なかま しょくもつせんい  
鶏ごぼうピラフに入っているごぼうは、根っこの野菜(根菜)の仲間です。食物繊維がたく  
さん含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。よく噛んで食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう ふれーくばー  
今日のおやつは、牛乳、フレークバーです。

ふれーくばー ほいくえん はじ と ばたー ましゅまろ  
フレークバーは保育園で初めてつくるおやつです。溶かしたバターとマシュマロに

こーん ふれーく くわ ま かた はじ あじ  
コーンフレークを加えて混ぜて固めました。初めてののおやつ、どんな味がするかな？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月12・26日 にち

きょう くさだんご  
今日のおやつは草団子です。

くさだんご はる のはら そだ かお よもぎ くさ だんご ま こ  
草団子は春の野原に育つ香りのよいヨモギという草をすりつぶして団子に混ぜ、きな粉  
やあんこをつけて食べます。ほいくえん よもぎ  
保育園ではヨモギのかわりにほうれん草そうを使ってきれいな  
みどりいろ くさだんご つく た しらたまこ こめこ  
緑色の草団子を作りました。みんなが食べやすいように、白玉粉と米粉でやわらかい  
だんご こ か た くだ  
団子にしました。きな粉をつけてよく噛んで食べて下さいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月13・27日 にち

きょう きゅうしょく てづく いそあ しる くだもの  
今日の給食はごはん、手作りがんもどき、磯和え、みそ汁、果物です。

みずけ き くず とうふ やまいも やさい ま あ  
がんもどきは、水気を切って崩した豆腐に、すりおろした山芋や野菜などを混ぜ合わせ  
まる あぶら あ ほいくえん とうふ とりひきにく にんじん ま あ  
て丸め、油で揚げたものです。保育園では、豆腐に鶏挽肉とひじき、人参を混ぜ合わ  
あぶら あ だいこん はい そーす いっしょ た  
せ、油で揚げました。大根おろしが入ったソースと一緒に食べてくださいね。

いそあ ゆ はくさい や しょうゆ あ いそ うみ あさ ばしょ  
磯和えは、茹でた白菜ともやしを焼きのりと醤油で和えました。「磯」とは海の浅い場所  
いし いわ おお い いそ そだ つか あ もの いそあ  
で石や岩の多いところを言います。のりは磯で育つので、のりを使った和え物を「磯和  
え」と言います。香りもよいので、おいしく食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう まどれーぬ  
今日のおやつは牛乳、マドレーヌです。

まどれーぬ ぶんす くに う かし こむぎこ たまご さとう ばたー ま あ  
マドレーヌはフランスという国で生まれたお菓子で、小麦粉、卵、砂糖、バターを混ぜ合  
きじ かいがら かたち かた い や ほいくえん ばたー まーがりん  
わせた生地を、貝殻の形をした型に入れて焼きます。保育園ではバターとマーガリンを  
つか かつぶ い や あま けーき  
使ってカップに入れて焼きました。甘くてしっとりとしたケーキです。

あじ た  
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 3月14・28日 にち

きょう きゅうしょく さかな ふうみや きりぼしだいこん さらだ しる くだもの  
今日の給食はごはん、魚の風味焼き、切干大根のサラダ、みそ汁、果物です。

さかな ふうみや さけ しょうが しる しょうゆ あじつ こむぎこ あお  
魚の風味焼きは、鮭を生姜の汁と醤油、みりんで味付けし、小麦粉と青のりをつけて

おーぶん や りょうり かお くち なか ひろ ふうみ い あお  
オーブンで焼いた料理です。香りが口の中に広がることを風味と言います。青のりと

しょうゆ かお はん いっしょ た  
醤油のよい香りがしますね。ご飯と一緒においしく食べてくださいね。

きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ たいよう ひかり あ  
切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた

きりぼしだいこん えいよう とく なか そうじ しょくもつせんい  
切干大根は栄養がたっぷり！特に、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん

ふく しる み きりぼしだいこん だいこん あじ  
含まれています。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？

か た  
よく噛んで食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう かすたーどくりーむ ぱん  
今日のおやつは牛乳、カスタードクリームパンです。

かすたーどくりーむ なべ たまご さとう こむぎこ ぎゅうにゅう ばたー い ま  
カスタードクリームは、鍋に卵と砂糖、小麦粉、牛乳、バターを入れ、ぐるぐるとよく混

ぜながら、焦がさないように、小さな火にかけてじっくりと作ります。できたてはあつあつ

くりーむ さ ぱん あま  
のクリームなので、冷ましてからパンにはさみました。甘くておいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月15・29日 にち

きょう きゅうしょく たまふう わふう さらだ しる くだもの  
今日の給食はごはん、かに玉風、和風サラダ、みそ汁、果物です。

たまふう ながねぎ たまねぎ いた たまご ぐりんピース ま  
かに玉風は長葱、玉葱、たけのこ、かにかまぼこを炒めてといた卵とグリーンピースを混

ぜてフライパンで焼いてとろりとしたあんをかけました。保育園ではかにの代わりにかに

かまぼこを使っているので、かに玉「風」という名前です。あんと絡めて食べるとおいしいですよ。

きょう たんめん  
今日のおやつはタンメンです。

たんめん しおあじ らーめん いた ぶたにく にんじん きゃべつ い  
タンメンは塩味のラーメンに炒めた豚肉と人参、キャベツ、もやしを入れました。

すーぶ だし こんぶ やさい あじ で  
スープの出汁は昆布でとっていますが、野菜のおいしい味がさらに出ていてとてもおい

しいですよ。よく噛んでツルツルと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 **3月16・30日**

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさい かぼちゃ いも かんとりーすーぶ さらだ、  
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(南瓜)、じゃが芋のカントリースープ、サラダ、  
くだもの  
果物です。

きょう やさい かぼちゃ たまねぎ つな まよねーず ま くろさとうしょくぱん はさ  
今日の野菜サンドは、南瓜と玉葱とツナをマヨネーズで混ぜて、黒砂糖食パンに挟みま  
した。ほくほくの南瓜とマヨネーズの味がよくあって、とてもおいしいですよ。

いも かんとりーすーぶ むかし あめりか くに やさい つく ひと じぶん はたけ  
じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の畑  
でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。今日は  
ぶたにく たまねぎ にんじん あぶら いた すーぶ い いも きゃべつ い  
豚肉、玉葱、人参を油で炒めてスープを入れ、さらにじゃが芋とキャベツを入れて  
ことごとくに けちゃっぷ、ソース、砂糖、塩、バターを使ったトマト味のスープです。

ぶたにく やさい あじ ま あ すーぶ  
豚肉といろいろな野菜の味が混ざり合っっておいしいスープになります。

あじ た  
味わって食べてくださいね。

きょう おにおん  
今日のおやつはおかかオニオンおにぎりです。

たまねぎ あぶら いた ぶし しょうゆ しお あじつ ま  
玉葱を油で炒めて、かつお節を醤油と塩で味付けをしてごはんまに混ぜたものをおにぎ  
りにしました。玉葱の甘みとかつお節のよい香りがしますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより **3月20日**

きょう あずき しろう  
今日のおやつはぼたもち(小豆・白ごま)です。

ぼたん はな かたち に なまえ  
ぼたもちは牡丹という花に形が似ているので『ぼたもち』という名前がつきました。ぼた  
ちはお彼岸に食べるお餅です。お彼岸は皆みなさんのご先祖様せんぞさまにぼたもちをお供えして  
「いつも見守ってくれてありがとうございます」と感謝かんしゃをしてお墓参りはかまいをする日です。その  
ぼたもちのあんこあんこに使われる小豆は昔むかしから悪いものを追い払う効果こうかがあるといわれて  
います。その小豆を調理士ちようりしさんが朝あさからゆっくりことごとことごと煮つくておいしいあんこを作ってくれ  
ました。よく噛んで食べて下さいね。

