

きゅうしょくしつからのおたより **3月2・16日**

きょう 今日のおやつはこぎつねおにぎりです。

こぎつねおにぎりは、みんなが食べやすいように細かく切って甘辛く煮た油揚げをご飯に混ぜてにぎったおにぎりです。油揚げの中にご飯が入っている「いなり寿司」と似ていますが、きつねの大好きな食べ物が油揚げだったことから、この名前がつけました。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3日**

3月3日はひな祭りです。



きょう 今日のお給食はお祝いの献立で、

ちらし寿司、鶏肉の照り焼き、菜の花のサラダ、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、コーンを混ぜて人参、絹さやで飾り付けしました。サラダの「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を食べます。今日は、ほうれん草、白菜と一緒にサラダにしました。おいしく食べて下さいね。

きょう 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17・31日**

きょう 今日のお給食は味噌うどん、ポテトサラダ、果物です。

味噌うどんのつゆは鶏肉、大根、人参、チンゲン菜、長葱、油揚げを昆布とかつおでとった出汁で煮て味噌を溶いて作りました。身体がぽかぽか温まる味噌うどん、温かいうちに食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **3月4・18日**

きょう 今日のおやつは牛乳、米粉のココアマフィンです。

米粉はお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、

ベーキングパウダー、コーンスターチ、砂糖、ココア、油、豆乳をよく混ぜてマフィンを作りました。

ふわっとして甘くておいしいですよ。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 **3月5日**

きょう 今日のおやつは牛乳、ピザまんです。

にんにく、豚挽肉、玉葱、ピーマンを炒めて、ケチャップで味付けをした具を手作りの

生地で1つ1つ包んでふっくらと蒸しました。ホカホカのピザまんの味はいかがですか。

きゅうしょくしつからのおたより **3月19日**

きょう 今日のおやつは**ぼたもち**(小豆・きな粉)です。

ぼたもちは牡丹という花に形が似ているので『ぼたもち』という名前がつけました。ぼた

もちは春のお彼岸に食べるお餅です。お彼岸は皆様のご先祖様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」と感謝をしてお墓参りをする日です。そ

のぼたもちのあんこに使われる小豆には昔から悪いものを追い払うちからがあるとい

われています。その小豆を調理士さんが朝からじっくり煮ておいしいあんこを作りました。

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 にち 3月6日

きょう とーすと
今日のおやつはじゃこトーストです。

「じゃこ」は、さかな いわし あか魚のイワシの赤ちゃんのことです。ごはんと一緒にいっしょ た食べてもおいしいですが、今日きょうは、いた たまねぎ いっしょ まよねーず炒めた玉葱と一緒にマヨネーズで混ぜて、ばん ぬ おーぶん やパンに塗り、オーブンで焼きました。さいご最後にあおのりをぱぱパパッとかけて出来上がりです。
うち つくお家でも作ってみてくださいね。



いわし



じゃこ

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 3月9・23日



きょう きゅうしょく はむさんど やさいさんど そう みねすとらすーぶ さらだ
今日の給食はハムサンド、野菜サンド(ほうれん草)、ミネストラスープ、サラダ、

くだもの
果物です。

やさいさんど野菜サンド(ほうれん草)は、そうほうれん草をそう ゆ こま茹でて細かくしたものとマヨネーズを和えて
ばん はさパンで挟みました。

みねすとらすーぶミネストラスープは、「みねすとろーねミネストローネ」スープをかんたん簡単な言葉にしたものです。

みねすとろーね「ミネストローネスープ」はイタリアという国の料理で、「ぐ具がたくさん入ったスープ」という
い み きょう とり にわとり ほね意味です。今日は鶏がら(鶏の骨)からとったスープで豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、
きゃべつキャベツをことことにコトコト煮たので、やさい ぶたにく野菜と豚肉からおいしいだしがたくさん出しています。

きょう きりぼしだいこん
今日のおやつは切り干大根のおにぎりです。

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

きりぼしだいこん えいよう とく切り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
はい入っています。今日は、きょう きりぼしだいこん とりひきにく にんじん いっしょ切り干大根を鶏挽肉、人参と一緒に煮て、まごはん混ぜてにぎり
ました。よくか た くだ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10・24日 にち

今日の給食はごはん、手作りがんとどき、お浸し、みそ汁、果物です。

がんとどきは、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、人参を混ぜ合わせて、油で揚げました。大根おろしが入っているたれと一緒に食べてくださいね。

今日のおやつはラーメンです。

ラーメンは豚肉と、もやし、コーンがのった醤油味のラーメンです。

身体も温まります。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12・26日 にち



今日の給食はわかめごはん、花焼売、ブロッコリーの炒め物、みそ汁、果物です。

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、焼売の皮を細く切って花びらのように、ひとつひとつまわりにつけて蒸しました。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。

ブロッコリーの炒め物にはベーコン、玉葱、人参、ブロッコリーが入っています。

ベーコンのいい香りがしますね。野菜と一緒においしく食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより が 3月13・27日 にち



きょう きゅうしょく さかな こうみや もの しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

さかな こうみや しょうが ながねぎ ぎ い しょうゆあじ
「魚の香味焼き」は生姜と長葱のみじん切りを入れた醤油味のたれにつけこんだ
さけ や こうみや こうみやさい つか つく こうみやさい かお
鮭を焼きました。香味焼きは、香味野菜を使って作ります。香味野菜とは、香りで
りょうり やさい きょう こうみやさい しょうが ながねぎ
料理をおいしくしてくれる野菜のことです。今日の香味野菜は、生姜と長葱です。
かお あじ た
どんな香りがするかな？ 味わって食べてくださいね。

もの にんじん だいこん はい
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。
じる さとう しょうゆ ちょうみりょう やわ こと ことに
だし汁と砂糖、醤油、みりんなどの調味料で柔らかくなるまでコトコト煮ました。
どろ なか そだ やさい あな にんじん だいこん
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。ごぼう、人参、大根
つち なか えいよう こ ね おお やさい ね
は、土の中でたくさん栄養をとり込んで、根っこが大きくなった野菜です。根っこ
やさい そうじ か た は つよ
の野菜はおなかのお掃除をしてくれたり、よく噛んで食べることで、歯やあごを強
くしてくれます。

きょう ぎゅうにゅう こくりーむばん
今日のおやつは牛乳、きな粉クリームパンです。

こくりーむ つか どうにゅう すいぶん だいず
きな粉クリームに使われている豆乳は、水分をたっぷりすった大豆を、すりつぶ
したものを煮てこした飲み物です。大豆の香りと味がします。

こ だいず つく
きな粉も大豆から作られています。

きょう だいず つか た
今日は大豆がたっぷり使われているおやつですね。おいしく食べてくださいね。