

きゅうしょくしつからのおたより 10月12・26日

きょう きゅうしょく はいがぱん あき しちゅー さらだ くだもの
今日の給食は、胚芽パン、秋のシチュー、サラダ、果物です。

あき しちゅー あき たもの はい
「秋のシチュー」には秋においしくなる食べ物が入っています。なにかわかるかな？（答えは、きのこのしめじとさつま芋です！）

あき しゅうかく あき みの あき い はたけ やさい いも やま
秋は「収穫の秋」、「実りの秋」と言って、畑の野菜やお芋、山のきのこや

き み がたくさんとれる季節です。

おいしい秋の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 10月13・27日

きょう きゅうにゅう こめこ ここあまふいん
今日のおやつは、牛乳、米粉のココアマフィンです。

こめこ こめ さらさら こな きょう ちょうりし こめこ
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

まふいん つく
マフィンを作りました。

ふんわりと甘くて、おいしいおやつですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 10月14・28日

きょう きゅうしょく さかな や にもの しる くだもの
今日の給食は、ごはん、魚のもみじ焼き、ひじきの煮物、みそ汁、果物です。

さかな や にんじん まよねーず しょうゆ ま あ さかな
魚のもみじ焼きは、すりおろした人参とマヨネーズ、醤油を混ぜ合わせて魚の

うえ おーぶん や にんじん おれんじいろ あき
上にのせて、オーブンで焼きました。人参のオレンジ色がきれいですね。秋になり、

いろ に なまえ いろいろ は いろいろ いろ か
色もみじと似ているので、この名前にしました。色々な葉が色々な色に変わる

きせつ こんだて
きれいな季節の献立です。



きゅうしょくしつからのおたより 10月1日

きょう ぎゅうにゅう
今日のおやつは、牛乳、おまんじゅうです。

がつ にち じゅうごや ねん いちばん つき み じゅうごや
10月1日は「十五夜」です。1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の

ひ つき だんご さといも すすき そな つき
日は、お月さまのようにまんまるな団子や里芋と、ススキなどをお供えて月を

なが ほいくえん つく
眺めます。保育園ではまんまるなおまんじゅうを作りました。

なか きいろ つく いも しろ かわ こむぎこ
中の黄色いあんこは、さつまいもで作った芋あんです。白い皮は、小麦粉、

さとう みず あぶら ま つく かわ ひろ いも ひと ひと
砂糖、水、油を混ぜて、よくこねて作りました。その皮を広げ、芋あんを一つ一つ

ていねい つつ む き む てづく
丁寧に包んで蒸し器で蒸せば、手作りおまんじゅうのできあがり！

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 10月15・29日

きょう ぎゅうにゅう きやらめる ぽてと
今日のおやつは、牛乳、キャラメルポテトです。



きやらめる ぽてと だいがくいも に
キャラメルポテトと大学芋は似ていますね。

だいがくいも あ いも みず さとう しょうゆ す つく
大学芋は揚げたさつま芋を、水、砂糖、醤油、酢で作ったたれでからめます。

きやらめる ぽてと あ いも さとう ばたー みず つく きやらめる
キャラメルポテトは揚げたさつま芋を、砂糖、バター、水で作ったキャラメルで
からめます。キャラメルのいいにおいがしますね。

みんなはどちらのたれが好きかな？しっかりよくか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 10月2・16日

きょう きゅうしょく にくだんご しんじゅ む ひた しる くだもの
今日の給食はごはん、肉団子の真珠蒸し、お浸し、みそ汁、果物です。

にくだんご しんじゅ む ちゅうごく くに りょうり にくだんご ごめ
肉団子の真珠蒸しは中国という国の料理です。肉団子のまわりにもち米を
つけて蒸した料理で、蒸したもち米が真珠という宝石のようにキラキラと輝いて
見えることからこの名前がつけられました。あたたかいうちに食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう てづく じゃむ さんど
今日のおやつは、牛乳、手作りりんごジャムサンドです。

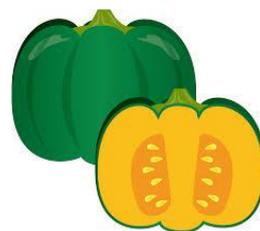
りんごは、あか き みどり いろいろ いろ あおもりけん ながのけん そだ
りんごは、赤、黄、緑と色々な色があります。青森県や長野県などで育てられて
います。今が一番おいしいりんごを砂糖でことこと煮て、ジャムにして食パンにはさ
みました。りんごの色や八百屋さんがどこのりんごを届けてくれたのか、調理士さん
に聞いてみてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 10月30日

きょう 今日のおやつは、牛乳、パンプキンクッキーです。

「パンプキン」は英語で「かぼちゃ」のことです。かぼちゃの黄色には風邪などの菌から体を守ってくれる栄養があります。今日は小麦粉を使って、かぼちゃの黄色がきれいなクッキーにしました。よく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 10月5・19日

きょう 今日のご給食は、ハムサンド、野菜サンド(ブロッコリー)、押し麦のスープ、

だいこん きゅうり さらだ くだもの
大根と胡瓜のサラダ、果物です。

おむぎ すーぷ はい 押し麦のスープに入っている「押し麦」は大麦を薄く押しつぶしたもので、

おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。ごはんと似て

いるけれど、違いはわかるかな？(答えは縦に線が入っていることです！)

おむぎ 押し麦は、ごはんに入れても、サラダに入れてもおいしいですが、今日は鶏肉

やかぶ、人参、長葱、キャベツが入った塩味のスープにしました。

おむぎ 押し麦は、もちもちぷちぷちしていますよ。よくか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 10月6・20日

きょう 今日のおやつは、ラーメンです。

ラーメンには豚肉と、もやし、小松菜、コーンがのっています。

今日はしょうゆ味のラーメンにしました。昆布でとっただし汁に、いためた肉や

野菜を入れて、味をつけました。昆布、肉、野菜のおいしさがまざりあって、おいしい

スープになりました。

身体も温まりますよ。よく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 10月7・21日

きょう 今日のご飯は、ごはん、魚のマリネ、トマト、みそ汁、果物です。

マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁な

どが入った漬け汁に浸した料理です。

きょう今日は鮭を油で揚げて、玉葱、人参、胡瓜と一緒に漬け込みました。

どんな味がしますか？よくかんで食べてくださいね。

きょう今日のおやつは牛乳、みかんケーキです。

みかんには、風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん入っています。

きょう今日はみかんと、オレンジジュースを使ってケーキを作りました。きれいな

オレンジ色をしています。楽しみながら食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月8・22日

きょう 今日のおやつは、牛乳、たこ焼き風おにぎりです。

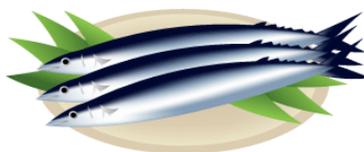
こめ いっしょ しょうが ぶし きゃべつ ばんのうねぎ さけ しょうゆ しょくえん い た 米と一緒に生姜、かつお節、キャベツ、万能葱、酒、醤油、食塩を入れて炊き、
たこ焼きのように丸くにぎったごはんにはソースを塗って、かつお節、青のりを
ふりました。

たこ焼きに見えるかな？みんなで楽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 10月9・23日

きょう きゅうしょく 今日の給食は、ごはん、骨付きさんまのやわらか煮、ごま和え、みそ汁、
くだもの 果物です。

さんまは背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋は脂がのって一番おいしく
なります。体が細長くて、キラキラしているので刀のように見えること
から、漢字で書くと「秋の刀の魚（秋刀魚）」と書きます。病気に負けな
い体をつくる栄養がたくさん含まれていて、骨や歯を丈夫にしてくれます。
今日は、圧力鍋という特別な鍋を使って、生姜の汁と砂糖、醤油、酢、み
りんを入れて煮ました。酢を入れて煮ると骨までやわらかくなるので、丸ごと
食べられます。よくかんで食べてくださいね。



さ ん ま
秋 刀 魚