

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 3月1・15日

今日の給食はごはん、炒り豆腐あん、土佐和え、みそ汁、果物です。

土佐和えは野菜を茹でて醤油と鰹節で和えた料理です。土佐は高知県の昔の名前です。土佐は鰹がたくさんとれるのでおいしい鰹節ができます。だから鰹節で味付けした料理を土佐和えといいます。

今日のおやつはタンメンです。

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。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 ひな祭り献立 がつ にち 3月3日

3月3日はひな祭りです。今日の給食はひな祭り献立でちらし寿司、鶏肉の照り焼き、菜の花のお浸し、すまし汁、果物です。

ちらし寿司はお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、さやえんどう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花が咲きます。花が咲く前のつぼみの時に食べます。菜の花の種で油もとれる、大活躍の野菜です。

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 がつ にち 3月4日

今日のおやつは牛乳、草団子です。

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。保育園ではヨモギのかわりにほうれん草を使ってきれいな緑色の草団子を作りました。ほうれん草は体の調子を整えてくれる栄養がたくさん入っています。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 にち
3月7日



きょう きゅうしょく さかな むぎみ そや じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の麦味噌焼き、きんぴら、すまし汁、果物です。

さかな むぎみ そや みそ さとう しろ ゆ お むぎ ま むぎみ
魚の麦味噌焼きは味噌と砂糖、しょうゆ、みりん、白ごまと茹でた押し麦を混ぜた麦味噌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。寒さに負けずに冬をすくすくと育てて栄養がいっぱいです。それにお腹の中をきれいに掃除してくれる食物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。

きんぴらはれんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜と油揚げを炒めて醤油味で煮た料理です。さやいんげんの緑色もとてもきれいですね。根っこの野菜は冬が旬です。旬とは食べ物が一番おいしくて栄養もいっぱいの季節のことです。旬の物を食べて元気に楽しく遊びましょう。



きょう きゅうにゅう む ばん
今日のおやつは牛乳、かぼちゃ蒸しパンです。

む ばん ほいくえん はじ む ばん きいろ
かぼちゃ蒸しパンは保育園で初めてつくるおやつです。蒸しパンのきれいな黄色はかぼちゃの色で、皆さんの風邪をひきにくくする栄養が入っています。この蒸しパンには、つぶしたかぼちゃとコロコロに切ったかぼちゃの2種類が入っています。調理士さんが心をこめて作りました。おいしく食べて病気に負けない体を作りましょう。

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 とーすとぐらたん
今日のおやつはトーストグラタンです。

とーすとぐらたん あぶら こむぎこ いた きゅうにゅう すこ くわ
トーストグラタンは油と小麦粉を炒めて牛乳を少しずつ加えてとろーりとしたホワイトソース(白いソース)と炒めた玉葱とハムを合わせて食パンの上に乗せて、上からとろけるチーズをかけて焼きました。ホワイトソースがこぼれないように上手に食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ にち
3月10、24日



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

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 たまご ま あ だんご まる しゅうまい
花焼売は豚挽肉と生姜・長葱・醤油・卵などをよく混ぜ合わせて団子に丸めて、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 ちぢみ
今日のおやつは牛乳、チヂミです。

ちぢみ となり くにかんこく りょうり こむぎこ じょうしん こ こめ こな みず と きじ
チヂミはお隣の国韓国の料理です。小麦粉と上新粉というお米の粉を水で溶いた生地いた にく やさい ま ふうり ばん や かんこくふう この やに炒めた肉や野菜を混ぜてフライパンにうすくのばして焼きます。『韓国風お好み焼き』ともいわれます。周りはパリパリで中のほうはモチモチです。醤油、酢、ごま油で作ったたれをかけてあります。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11、25日 にち

きょう きゅうしょく そふとふらんす びーんずしちゅー そうさらだ くだもの
今日の給食はソフトフランス、ビーンズシチュー、ほうれん草サラダ、果物です。

びーんずしちゅー びーんず えいご まめ きょう だいず はい だいず
ビーンズシチューのビーンズは英語で豆のことで、今日は大豆が入っています。大豆は
はたけ にく にく おな からだ つく あか えいよう だいず
『畑の肉』といわれ肉と同じように体を作る赤の栄養がいっぱいです。大豆から、きな
とうふ なつとう みそ しょうゆ つく げんき ばわー だいず とまとあじ
こや豆腐、納豆や味噌、醤油も作られます。元気パワーいっぱい的大豆をトマト味の
しちゅー
シチューにしました。

か た くだ
よく噛んでおいしく食べて下さい。

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 きゅうにゅう とーすと とーすと あか
今日のおやつは牛乳、じゃこトーストです。じゃこトーストのじゃこはいわしの赤ちゃんを
ゆ かわ あたま ほね つ みな ほね は ひつよう
茹でてよく乾かしたものです。じゃこは頭も骨も付いているので皆さんの骨や歯に必要
えいよう かるしうむ はいって
な栄養のカルシウムがいっぱい入っています。

か た くだ
よく噛んでおいしく食べて下さいね。



いわし



じゃこ

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月17、31日 にち

きょう きゅうしょく たまふう わふうさらだ みる 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
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
あ ふらいぱん や ほいくえん か
合わせてフライパンで焼いてとろーりとしたあんをかけました。保育園ではかのにの代わり
にかにかまぼこを使っているのかにかに玉「風」という名前です。おいしく食べて下さいね。

きょう
今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきおにぎりはひじきと人参を炒めて砂糖と醤油で味付けして、ごはんまに混ぜ込んで
おにぎりにしました。ひじきはわかめや昆布と同じ海草の仲間です。骨や歯を丈夫にし
ち つく はたら あぶら いた えいよう と からだ
たり、血を作る働きがあります。油で炒めるとさらに栄養が取れて、みんなの体を
げんき
元気にしてくれます。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18日

きょう 今日のおやつは牛乳、二色ぼたもち(きな粉・小豆)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。ぼたもちはお彼岸に食べるお餅です。お彼岸は皆さんのご先祖様にぼたもちをお供えて「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は昔から悪いものを追い払う効果があるといわれています。その小豆を調理士さんがゆっくりコトコト煮て作ってくれました。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19日

きょう 今日のおやつは牛乳、果物、青のリクラッカーです。

青のリクラッカーは保育園で初めてつくるおやつです。小麦粉と片栗粉の2種類の粉に砂糖や塩、青のりと油などをまぜて薄くのばして焼きました。青のりは昆布やひじきと同じ海藻の仲間、海で育ちます。骨や歯を丈夫にしてくれます。青のりの香りも良いですよ。サクサク、カリカリとおいしく食べて下さい。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 3月30日

きょう 今日のおやつは牛乳、チーズ風味パンです。

チーズ風味パンは保育園で初めてつくるおやつです。粉チーズとマーガリンを混ぜてバターロールに塗って焼きました。粉チーズはチーズを細かくすりおろしたものです。粉チーズの塩味とバターロールのほんのりした甘い味がおいしいですね。粉チーズは牛乳から作られるのでカルシウムがたっぷり。骨や歯を丈夫にしてくれます。

おいしく食べて下さいね。

