

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ} **3月1・15・29日** ^{にち}

きょう きゅうしょく さかな こや さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚のパン粉焼き、サラダ、みそ汁、果物です。

さかな ばん こや しお したあじ さかな まよねーず ぬ ばん こ ばせり ま
魚のパン粉焼きは塩で下味をつけた魚に、マヨネーズを塗って、パン粉とパセリを混ぜ
たものをつけて焼きました。パン粉は食パンを小さくして粉のようにしたものです。焼け
たパン粉がサクサクしておいしいですよ。よく噛んで食べて下さいね。

にち きょう ^{ぎゅうにゅう} かすたーどくりーむ ばん
1日: 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 はくりきこ ^{ぎゅうにゅう} ばたー い
カスタードクリームは、鍋に卵と砂糖、薄力粉、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
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。よく味わっ
て食べてくださいね。

にち きょう ^{ぎゅうにゅう} ここあくりーむ ばん
15・29日: 今日のおやつは牛乳、ココアクリームパンです。

ここあくりーむ みず さとう はくりきこ ここあ ばたー つく ちょこれーとくりーむ
ココアクリームは、水と砂糖、薄力粉、ココア、バターで作ります。チョコレートクリームみ
たいでおいしそうですね。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 ^{まつ} ひな祭り献立 ^{がつ} **3月3日** ^{にち}

がつ にち ^{まつ} ^{まつ} おんな こ しあわ ^{ねが} こ
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子が幸せになりますようにと願いを込めてお
祝いする日ですね。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
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
のそばろを混ぜて、卵焼きと人参、絹さやで飾り付けしました。お浸しの「菜の花」は、
はる きいろ ^{はな} さ はるやさい た ^{とき} はな さ まえ ^{とき}
春に黄色のかわいい花が咲く春野菜です。食べる時は、花が咲く前のつぼみの時の
菜の花を使います。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。

きょう ^{まつ} ぜりー
今日のおやつはひな祭りゼリー、ひなあられです。

^{まつ} もも ^{せつく} もも はな かざ いわ ^{もも} はな はる さ
ひな祭りは『桃の節句』ともいわれ、桃の花を飾ってお祝いします。桃の花は春に咲く
びんくいろ ^{はな} ちょうりし ^{かる} びす ^{もも} いろ ^{ぜりー} つく
ピンク色の花です。調理士さんがいちごとカルピスで、きれいな桃色のゼリーを作ってく
れました。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 3月6日 ちに



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 じる 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 しろ ゆ お むぎ ま むぎ
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
みそ なまさけ め や むかし さむ ま あめ ま つよ むぎ
味噌を生鮭に塗って焼きました。昔は、寒さに負けず、雨にも負けない強い麦になるよ
うに、「麦踏み」という作業をしていました。麦の芽を踏みつけると根っこが伸びて丈夫に
むぎぶ さぎょう むぎ め ぶ ね の じょうぶ
なります。みんなにも強く、元気に過ごしてほしいという願いを込めて、調理士さんが心
つよ げんき す ねが こ ちょうりし ころ
を込めて作りました。おいしく食べて元気に遊んでくださいね。

ぶろっこりー いた もの あぶら べーこん たまねぎ にんじん ぶろっこりー いた しお
ブロッコリーの炒め物は、油でベーコンと玉葱、人参、ひじき、ブロッコリーを炒めて、塩
しょうゆ あじ ぶろっこりー からだ ちょうし とどの びたみん
と醤油で味をつけました。ブロッコリーには体の調子を整えるビタミンがたっぷりあるの
た か ぜきん こんぶ なかま うみ
で、食べると風邪菌をやっつけてくれます。ひじきはわかめや昆布の仲間、海でとれる
かいそう た ほね は じょうぶ ちょうし とどの はたら
「海藻」です。食べると骨や歯を丈夫にしたり、おなかの調子を整える働きがあります。
やさい いっしょ た
野菜と一緒に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7、21日 ちに

きょう きゅうにゅう なつとう ちゃーはん
今日のおやつは牛乳、納豆チャーハンです。

なつとう はたけ にく だいず た ほね じょうぶ せ おお
納豆は「畑の肉」といわれる大豆でできています。食べると骨が丈夫になって、背が大
きくなりますよ。今日は油で鶏挽肉と人参、長葱、納豆を炒めてから、酒、塩、醤油で
きょう あぶら とりひきにく にんじん ながねぎ なつとう いた さけ しお しょうゆ
味付けをして、ごはんと混ぜました。最後にかつお節をかけて出来上がりです。よく噛ん
あじつ ま さいご ぶし できあ か
で、味わって食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 3月8、22日 ちに

きょう きゅうにゅう 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。

ちい き さとう なべ い れもん ちい ひ
小さく切ったりんごと、砂糖を鍋に入れて、そこへレモンをしぼってから、小さな火で
ことことに じゃむ できあ すこ さ
コトコト煮ました。しばらくすると、おいしいりんごのジャムが出来上がります。少し冷まし
てから、しょくぱん はさ れもん かお あじ た
てから、食パンに挟みました。ほんのりとレモンの香りがするかな？よく味わって食べて
くだ
下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 3月9、23日 ちに

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
かわ ほぞなが き はな だんご む つく
の皮を細長く切ってから花びらのように団子のまわりにつけて、蒸して作りました。とても
すてき はな しゅうまい あた た くだ
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 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 ふらんす くに う かし こむぎこ たまご さとう ばたー ま
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
あ 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
合わせた生地を、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
つか かつぶ い や あま けーき あじ た
を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。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10・24日**

きょう きゅうしょく ぱん ほわいとしちゅー そうさらだ くだもの
今日の給食はぶどうパン、ホワイトシチュー、ほうれん草サラダ、果物です。

ほうれん草サラダには、ほうれん草、もやし、ツナが入っています。ドレッシングは酢、
さとう しょうゆ しろ つく そう さらだ ひた あ いた
砂糖、醤油、白ごまで作りました。ほうれん草はサラダにしたり、お浸しやごま和え、炒
め物など、いろいろな料理に使われる人気者です。栄養もたっぷり入っていて、食べると
からだ ちょうし ととの か た くだ
体の調子を整えてくれます。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 **3月13・27日**

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。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
みどりいろ くさだんご つく た しらたまこ こめこ こめこ こな
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(米を粉のように
したもの)でやわらかい団子にしました。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 **3月14、28日**

きょう きゅうしょく ほんしゃおとうふ いそあ しる くだもの
今日の給食はごはん、紅焼豆腐、磯和え、みそ汁、果物です。

ほんしゃおとうふ あぶら しょうが いた かお ふたひきにく ながねぎ にんじん
紅焼豆腐は油で生姜とにんにくを炒めてよい香りをだしてから、豚挽肉、長葱、人参、
とうふ い みそ けちやっぶ あじ に こ にほん となり くに ちゅうごく
豆腐を入れ、味噌とケチャップで味をつけてよく煮込みました。日本の隣の国、中国の
りょうり ちゅうごく ぴりぴり から とうがらし い ほいくえん た
料理です。中国ではピリピリと辛い唐辛子を入れますが、保育園ではみんなが食べや
すいように、ケチャップで甘くしました。

いそあ ゆ やさい や しょうゆ あ
磯和えは、茹でた野菜を焼きのりと醤油で和えました。

「磯」とは海の浅い場所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
つか あ もの いそあ い きょう やさい はくさい や
を使った和え物を「磯和え」と言います。今日の野菜は白菜、もやしです。焼きのりのよ
かお のこ た
い香りがするかな？残さず食べて下さいね。

きょう ぎゅうにゅう この や
今日のおやつは牛乳、お好み焼きです。

この や こむぎこ たまご きゃべつ まあ ちょうりし
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
ふらいぱん ていねい や
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だけど、
この や い そーす まよねーず
お好み焼きに入れるとふんわりとおいしくなります。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 **3月16、30日**

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
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 いちまいいちまい や しあ かんせい
合わせてフライパンで一枚一枚焼きました。仕上げにとろりとしたあんをかけて完成です。
ほいくえん か つか たまふう なまえ
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、かに玉「風」という名前にし
ています。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 すーぶ
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。スープ
だし こんぶ やさい あじ で
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。仕上げにはごま油を少しだけ入れています。ごまのよい香りがしませんか？
か つるつる 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 **3月17、31日**

にち きょう にしょく こ あずき
17日: 今日のおやつは二色ぼたもち(きな粉・小豆)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』という名前がつけました。ぼた
もち は ひがん た もち ひがん みな せんぞさま そな
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
みまも かんしゃ はかまい ひ
ぼたもちのあんこにつか あずき むかし わる お ほん こうか
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朝からゆっくりコトコト煮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。



にち きょう とりひきにく
31日: 今日のおやつはそばろおにぎりです。そばろおにぎりの「そばろ」は、鶏挽肉に
しょうゆ さとう さけ しょうが しぼ じる にく あじ こ に つく
醤油、砂糖、みりん、酒、生姜の絞り汁を入れ、肉に味をしみ込ませながら煮て作ります。
あま はん ま た
甘じょっぱいそばろを、ご飯に混ぜて、おにぎりにしました。おいしく食べてくださいね。