

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月1、15日 にち

きょう きゅうしょく びらふ みねすとらすーぶ だいこんさらだ くだもの
今日の給食は、ピラフ、ミネストラスープ、大根サラダ、果物です。

みねすとらすーぶ みねすとろーね すーぶ かんたん ことば
ミネストラスープは、「ミネストローネ」スープを簡単な言葉にしたものです。
みねすとろーねすーぶ いたりあ くに りょうり ぐ はい すーぶ
「ミネストローネスープ」はイタリアという国の料理で、「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 すーぶ とりにく たまねぎ にんじん
意味です。今日は鶏がら(鶏の骨)からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、
きゃべつ ことことに やさい とりにく
キャベツをコトコト煮たので、野菜と鶏肉からおいしーだしがたくさん出ていますよ。

きょう
今日のおやつは、ゆかりおにぎりです。

ゆかりは、あか は 赤いしその葉っぱからできたふりかけのことです。あか うめず しお
入れて漬け込み、乾かしてから粉にします。むらさきいろ きょう
紫色がきれいですね。今日は、ごはんの
なか ま か た
中にゆかりを混ぜておにぎりにしました。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 4月2、16日 にち

きょう
今日のおやつは米粉のきな粉ケーキです。

こめこ こめこ
米粉のきな粉ケーキは、お米からできた粉(=米粉)にきな粉、こ さとう どうにゆう あぶら
砂糖、豆乳、油などを
ま つく どうにゆう こ だいず つく たまご きゅうにゆう こむぎこ あれるぎー
混ぜて作ります。豆乳ときな粉は大豆から作られていて、卵・牛乳・小麦粉のアレルギー
のあるお友達もいっしょに食べられますよ。みんなでよく噛んで味わってみてください。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月3、17日 にち

きょう きゅうしょく さかな かばやきふう ばいにくあ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の蒲焼風、梅肉和え、みそ汁、果物です。

かばやきふう さかな こな はくりきこ かたくりこ あぶら あ しょうゆ さとう
蒲焼風は、魚(かじき)に粉(薄力粉と片栗粉)をつけて油で揚げ、醤油、砂糖、みりん
あ たれ にか りょうり しる いっしょ た
を合わせたタレで煮絡めた料理です。白いごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。

ばいにくあ ゆ きゅうり にんじん うめぼ しょうゆ じる あじ つ
梅肉和えは、茹でたかぶ、胡瓜、人参に梅干し・醤油・みりん・だし汁で味を付けました。
うめぼ はい さん た からだ つか きん
梅干しに入っているクエン酸は、食べると体の疲れをとったり、ばい菌をやっつけたりして
すこ
くれます。少しすっぱいけれど、おいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月4、18日 にち

きょう きゅうしょく よっか ちゃめし にち たけのこ な はなむ ぶろっこりー しる
今日の給食は(4日)茶飯、(18日)筍ごはん、菜の花蒸し、ブロッコリー、みそ汁、
くだもの
果物です。

よっか ちゃめし しょうゆ さけ しお あじつ い で
4日の茶飯は、醤油、酒、塩で味付けをし、良いだしが出るように、
こんぶ い た た た ぐ
昆布も入れて炊いた、炊き込みごはんのことです。おかずといっしょに食べてくださいね。

はっか たけのこ の たけ み
20日は 筍 ごはんです。みんなはまっすぐに伸びた竹を見たことは
たけ わか め たけのこ かわ たけのこ はる
ありますか？竹の若い芽が 筍 で、皮がついた 筍 は春にしか
み で き かわ ちやいろ ざらざら
見ることが出来ません。皮は茶色くザラザラしていてかたいけれど、
なか こりこり は あま
中はやわらかく、コリコリした歯ごたえで、甘くておいしいですよ。



きょう しょうゆ さけ しお あじつ た たけのこ
今日は醤油、酒、塩で味付けをして炊いた 筍 ごはんにしました。
のこ た たけのこ おお
残さず食べて、みなさんも 筍 のようにぐんぐん大きくなってくださいね。

な はなむ にくだんご む りょうり はな さ
菜の花蒸しは、肉団子のまわりにとうもろこしをつけて蒸した料理です。お花が咲いた
かたち がきれいですね。菜の花は、春になると黄色くてきれいな花を咲かせます。
か た
よく噛んで、おいしく食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう ばなな すこーん
今日のおやつは牛乳、バナナスコーンです。

すこーん いぎりす かし そと かりかり なか
「スコーン」はイギリスのお菓子です。外はカリカリで中はしっとりとしています。
いぎりす あま すこーん ばたー じゃむ くりーむ た きょう
イギリスでは、甘くないスコーンにバターやジャム、クリームをつけて食べます。今日は、
ちょうりし ばなな あま すこーん つく
調理士さんがバナナを入れて甘いスコーンを作ってくれました。

ばなな かお あじ ぎゅうにゅう いっしょ た
バナナの香りと味はするかな？牛乳と一緒に食べるとおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月5、19日 にち

きょう きゅうしょく ぽーくかれー こーるすろーさらだ すーぷ。くだもの
今日の給食はポークカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

こーるすろーさらだ こーるすろー ほそ き きゃべつ つか さらだ
コールスローサラダの「コールスロー」とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのことを
い きょう きゅうり にんじん ほそ き てづく どれっしんぐ あ
言います。今日は胡瓜と人参も細く切って、手作りのドレッシングで和えました。

やさい しゃきしゃき
野菜がシャキシャキとしていて、おいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月8、22日 にち

きょう きゅうしょく つな けちやっばら いす はるやさいしちゅー くだもの
今日の給食はツナのケチャップライス、春野菜シチュー、果物です。

しちゅー はい はるやさい せろり ぐりーんあすばら しん いも しんたまねぎ
シチューに入っている春野菜は、セロリとグリーンアスパラ、新じゃが芋、新玉葱、
しんにんじん はる あたた きせつ はたけ そだ はるやさい い
新人参です。春の暖かい季節に畑でおいしく育つので、春野菜と言います。

あすばら みどりいろ ぐりーんあすばら しろ ほわいとあすばら し
アスパラには緑色の「グリーンアスパラ」と白い「ホワイトアスパラ」があるのを知って

いますか？ たいよう ひかり たくさんあ あすばら みどりいろ
いますか？太陽の光を沢山浴びたアスパラは、きれいな緑色に
はるやさい あま すこ にが
なります。春野菜には甘いものや少し苦いものもありますが、どれも
いろ かお よ えいよう
きれいな色で、香りも良く、栄養がたくさんつまっているので、
げんき
みんなを元気にしてくれますよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月9、23日 にち

きょう きゅうしょく まーぼーどうふ ひた しる くだもの
今日の給食はごはん、麻婆豆腐、お浸し、みそ汁、果物です。

まーぼーどうふ にほん となり おお くに ちゅうごく りょうり あぶら しょうが いた
麻婆豆腐は、日本のお隣の大きい国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒めて、
かお ながねぎ ふたひきにく にんじん いた とうふ い くず
よい香りがしてきたら長葱と豚挽肉と人参をいれて炒め、豆腐を入れて崩れないように
にこ さいご しょうゆ みそ あじつ かんせい
煮込みます。最後に醤油と味噌で味付けをして完成です。

ほんもの とうばんじゃん まめ で き から みそ とうがらし
本物は豆板醤というそら豆で出来た辛い味噌や唐辛子が
はい から りょうり ほいくえん
入っていて、とても辛い料理です。保育園ではみんながおいしく
た あじつ
食べられるような味付けにしています。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月10、24日 にち

きょう きゅうしょく さかな さいきょうや と さ あ にくい じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の西京焼き、土佐和え、肉入りけんちん汁、果物です。

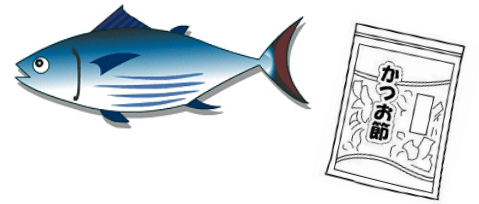
さかな さいきょうや きょうと つく あま しろみそ さいきょうみそ つか や さかな
魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚です。

ほいくえん しる おな ちやいろ みそ しょうがじる さとう あ さかな なまぎけ
保育園では、みそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚(生鮭)につけて焼きました。少し甘い味噌味が白いごはんと合っ、おいしいですよ。

と さ あ かつおぶし つか あ もの こうちけん と さ かつお
土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の「土佐」というところで鰹が
たくさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前が付けました。

かつおぶし かつお かわ けず かつおぶし しょうゆ あ
鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とてもよい香りが
します。今日は小松菜ともやしを鰹節と醤油で和えました。

かつおぶし み あじ た
鰹節のうま味をよく味わって食べてくださいね。



にくい じる かまくら けんちょうじ てら ぼう さいしょ つく
肉入りけんちん汁は、鎌倉の建長寺というお寺のお坊さんが最初に作ったことから
この名前がついたと言われています。崩した豆腐と細長く切った大根や人参を油で炒め
たものを入れた、すまし汁です。今日は豚肉も入っています。具がたくさん入った汁物は、
からだ あたた えいよう と しる のこ た
体が温まり、いろいろな栄養を摂ることができます。汁も残さず食べてくださいね。

きょう ちゅうかふう
今日のおやつは中華風おにぎりです。

ちゅうかふう とりにく やさい しょうゆ ちゅうみりょう あじつ た
中華風おにぎりは、鶏肉や野菜を醤油やみりんなどの調味料で味付けをして、炊いた
ごはんを混ぜておにぎりにしたものです。今日は、日本のお隣にある中国という国の
りょうり つか あぶら はい
料理にも使われる、ごま油が入っています。ごま油の良い香りがするでしょう？

あじ た
よく味わって食べてくださいね。

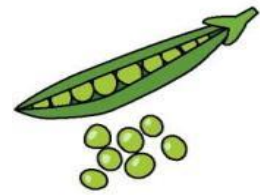
きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月11、25日 にち

きょう きゅうしょく ぐりんぴーす とりにく まーまれーどに きゃべつ あまずあ
今日の給食はグリーンピースごはん、鶏肉のマーメイド煮、キャベツの甘酢和え、
とまと しる くだもの
トマト、みそ汁、果物です。

ぐりんぴーす まめ よ ベッド なか はい
グリーンピースのお豆は「さや」と呼ばれるベッドの中に入っています。

まめ ちい ほそなが かたち ぜんたい みどりいろ
そら豆よりも小さくて、細長い形をしています。全体がきれいな緑色で、さやがふっくら
はる あま きょう しお こんぶ あじつ
としていますね。春になるとほっくりして、甘くなりますよ。今日は塩と昆布で味付けをして
た こ ぐりんぴーす ぐりんぴーす さい
炊き込んだ、グリーンピースごはんにしました。グリーンピースのさやむきは、5(4)歳クラスの
ともだち てっだ みどりいろ
お友達がお手伝いしてくれました。緑色がきれいですね。

にがて こ くち た
ちょっと苦手な子も、1口食べてみてくださいね。



きょう なんばん
今日のおやつは南蛮うどんです。

むかし おおさか なんば ところ ねぎ しゅうかく た
昔、大阪の難波という所では、葱がたくさん収穫できたので、うどんやそばを食べる
とき ねぎ ねぎ はい なんばん
時に、葱をたっぷりのせていました。それで、葱が入ったうどんのことを、南蛮うどんと
よ きょう ながねぎ ほか ぶたにく たまねぎ にんじん こまつな
呼ぶようになったといわれています。今日は長葱の他に、豚肉、玉葱、人参、小松菜を
い つく うつわ て そ た
入れて作りました。器に手を添え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 4月12、26日 にち

きょう きゅうしょく さけ にく しる くだもの
今日の給食は鮭ごはん、肉じゃが、みそ汁、果物です。

さけ なまざけ や ゆ ほね かわ み あぶら いた
鮭ごはんは、生鮭を焼くか茹でて、骨と皮をとって、ほぐした身を油で炒めます。

そして、みりと塩で味付けました。調理士さんの手作りの鮭フレークは、ごはんとの
あいしょう ぴったり か た
相性がピッタリです！よく噛んで食べてくださいね。