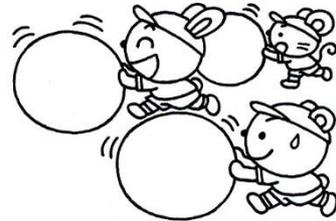


# きゅうしょくだより

H26. 10 厚生館保育園

秋らしい風を感じる日が多くなってきましたね、子ども達にとっても過ごしやすい季節になりました。

まさに食欲の秋！というかのように、子ども達はさらに給食をよく食べるようになりました。秋は旬の食材がたくさんなので、ぜひご家庭でも味わってみてください。



## 今月の行事食

24日 おたのしみおやつ かぼちゃモンブラン



## 今日のおすすめメニュー

### ◎お麩のキャラメルラスク

<材料>

- ・麩(白玉麩) 50g
- ・砂糖 30g
- ・バター 30g

<作り方>

- ① フライパンにバターと砂糖を入れて、混ぜながら加熱する。
- ② 砂糖がとけてキャラメル色になったら、弱火にし、麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ③ カリカリしたら完成！

### ◎豆腐のきのこあんかけ

<材料>

(5人分)

- ・木綿豆腐 2丁(200g)
- ・片栗粉 適量
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ、えのき 各 1/2袋
- ・しょうが 1片
- ・だし汁 150ml
- ・砂糖 小2
- ・みりん、酒 小2
- ・醤油 大1
- ・塩 小 1/2
- ・片栗粉 大1
- ・ごま油 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスにする。しめじは石づきを落として小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生姜は千切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、片栗粉をはたく。フライパンにごま油を熱し、全面に焼き色がつくように焼く。
- ③ あんを作る。小鍋にごま油を熱し、生姜をいためる。香りが出たら、玉ねぎ・しめじ・えのきを炒める。だし汁・調味料全てを加えて味を整え、煮立てる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 焼いた豆腐にあんをかけて完成。

## おてっだい

菊花和えで使う菊の花ちぎりを  
手伝ってもらっている、4・5歳の  
様子です ^^

いつも快く引き受けてくれます。  
あまり身近でない旬の食材、お手伝い  
を通して知ってもらえる機会になれば  
いいな、と思います。



先月から、おひさま組でも3人が箸  
を使い始めました。箸の使い方をみるこ  
ともあって、最近よく食事の様子を見に  
行っています。

たんぽぽ組の頃は人見知り、誰か  
わからない様子でしたが、今ははっきり  
、“給食の先生だ！”“これ美味しい！”  
とたくさん話しかけてきてくれます♪  
会話を通して、食事の時間がより楽しい  
ものになってほしいです。



十五夜にお月見まんじゅう  
を作りました。白あんにさ  
つま芋ペーストを混ぜたさ  
つま芋あんを包みました。  
うさぎの焼印も押して、か  
わいく出来上がりました♪