



きゅうしょくだより

H27. 1 厚生館保育園

新年明けましておめでとうございます。
年末年始、食べすぎや寝不足になっていませんか？
気持ちも新たに保育園生活がスタート出来るよう、
生活のリズムを整え直しましょう。
今年も安全でおいしい食事を作っていきます。
よろしくお願いします。



今月の行事食

- 7日 <七草> おやつに七草粥を出します。
- 9日 <おもちつき> ※0. 1歳は別メニューです。
- 15日 <小正月> さつまいもぜんざい
- 29日 <おたのしみおやつ> エクレア

お粥を食べて、
体調を整えましょう!!



今月のおすすめメニュー 『すみちゃんカレー』

<材料> 5人分

- ・ご飯 500g
- ・豚肉 or 鶏肉 200g
- ・油揚げ 1枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・レンコン 100g
- ・ゴボウ 50g
- ・里芋 2個
- ・油 大さじ1
- ・カレー粉 3g
- ・かつお出汁 650cc
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 20g

<作り方>

- ① ご飯を炊く。
- ② お肉・油あげ・野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に油をひき、お肉→野菜と炒める。
- ④ かつお出汁を入れて煮る。(中火)
- ⑤ あくを取りながら、弱火でコトコト煮る。(20分)
- ⑥ 水で溶かしたカレー粉を入れる。
- ⑦ しょうゆ・みりんを入れて、味を整える。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成!!

すみだ・ちゃんこ・カレーの略で
『すみちゃんカレー』と言うそうです。
墨田区の保育園や、区役所で出されてい
るメニューです。

※保育園では、ご飯で出しましたが、麺とも良く合
います♪是非一度、お家で試してみてください。



★4・5歳★デコレーションケーキ★

自分達で、苺・りんご・みかん・チョコをトッピング！！みんな上手に出来ました♪

