

# きゅうしょくだより

H28. 4 厚生館保育園

入園・進学おめでとうございます！

新しい1年が始まります。楽しみでいっぱいですね。

給食の時間も楽しい時間になる様、私たちも新たな気持ちで食事作りに励みたいと思います！

今年度もよろしくお祈りします。



## 今月の行事食

- 1日 【進級入園おめでとうの会】 昼食：お赤飯
- 19日 【おたのしみおやつ】 ブラマンジェ

## 今月のおすすめメニュー

### ▼いちご蒸しパン

(材料)	カップ8個分
薄力粉	210g
強力粉	20g
BP	15g
砂糖	60g
卵	2個
牛乳	50~60ml
油	大1と2/3
いちご	1/2パック



### ▼<sup>ジャージャー</sup>家常豆腐

(材料)	4人分
厚揚げ	2枚
豚肉	200g
ピーマン・椎茸	各3個
筍水煮	130g
人参	1/2本
玉ねぎ	中1個
生姜・にんにく	各1片
油	適量

(作り方)

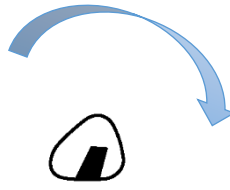
- ① ボールに砂糖まで入れ、泡だて器で混ぜる。溶き卵を入れ、混ぜる。牛乳の様子を見ながら入れ混ぜていく。(いちごの水分が加わるので固めの生地にしておく)
- ② マッシャーで粗潰ししたいちご、油を入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③ カップに入れ、15~20分程蒸す。完成♪



(作り方)

- ① 人参はいちょう切りにし、他の野菜・厚揚げ・肉は一口大に切る。生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを炒める。次に肉を炒め、人参、玉ねぎと硬い野菜から順に炒めていく。最後に厚揚げを入れて炒める。
- ③ 合わせ調味料を入れ、手早く混ぜ、とろみがついたら、出来上がり。

味噌、オイスターソース	大1
醤油	大2
砂糖	大1
鶏ガラだし	100ml
片栗粉	大1
塩ひとつまみ	



新はと組さんが、昨年9月に手作りした味噌を使って、焼き味噌おにぎりを作りました。半年寝かせて、いよいよ解禁！ 私たちも初めての手作り味噌にドキドキ。味見してみると、塩分多めの大豆の味が濃い味噌でした。カビもなく、大成功です♪

旧はと組さんの分のおにぎりも、ありがたいの気持ちを含めて、ぎゅっぎゅっ。みんな上手に三角形に握れていて驚きました。まだまだ味噌があるので、次は何に使おうか楽しみです。(^^)

手を三角形の形にして優しく潰さないように



握ったおにぎりに味噌を丁寧に塗って



完成！いい色に焼きました♪

## 今日からスタート朝ごはん



新年度が始まり、中々手をかけられない朝。それでも1日元気に生活するために朝ごはんは食べてほしいです。簡単にできる朝ごはんを紹介します！

### ●味噌汁うどん

お好みの味噌汁(前日の味噌汁)  
ゆでうどん

味噌汁に豆腐や揚げ、野菜を入れれば、汁物・主食・たんぱくが摂れてしまいます！  
フルーツヨーグルトなんかを足せば完璧です☆

### ●塩昆布チャーハン 2人分

卵…1個 油…適量 ご飯…2杯分  
レタス…2~3枚 塩昆布…お好み  
(15g程)

レタスをちぎって入れれば、包丁を使わなくて済みます。プラスで牛乳を飲むとなお◎です。  
時間がない朝に是非！