

# きゅうしょくだより

H28. 10 厚生館保育園

不安定な天気が続いた9月でしたが、金木犀も香り、  
だんだんと過ごしやすい季節になってきました。

今年度も後半戦！運動会もすぐです！！  
体調を崩さないよう、しっかり食事をしましょう！



## 今月の行事食

3日 おたのしみおやつ チキンカツバーガー

## 今月のおすすすめレシピ

### ●豚肉のマヨネーズ焼き●

[材料 4人分]

- ・豚肉薄切り 8枚
- ・マヨネーズ 20g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2

[作り方]

- ① 調味料を混ぜ、豚肉をからめる。
- ② フライパンで焼く。

※今回は薄切り肉を焼くレシピ  
ですが、炒めた肉の味付けにも良  
いと思います。

### ●さつまいもサラダ●

[材料 4人分]

- ・さつまいも 小1本
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 2枚
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ1～  
(・マヨネーズの量を少なめにす  
るときはサラダ油を少し足す)

[作り方]

- ① 野菜を食べやすい大きさに切  
り、茹でる。
- ② 野菜と調味料で和える。

# 菊ちぎい



9月6日、20日（火）

菊の和え物に使う菊の花をちぎってもらいました。

いつもお手伝いを頼むと、勢いよく調理室まで持ってきてくれます。空になったパックも片付けてくれました♪♪

# 手作り味噌

はと組が、去年の敬老のつどいで、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に味噌作りをしました。

その味噌が1年かけて完成！！

今年の9月8日、5歳の敬老のつどいの時に味噌汁にして出しました。初めての味噌作りでしたが、美味しい味噌ができました。

10月にも、味噌汁にして出そうと思います。



ついこの間まで真夏の暑さだったのに、もう秋です。各クラス、はじめの頃より食べる量が増えました。秋、冬は旬の野菜がたくさんです。季節の変わり目、バランスのよい食事での体調管理にも気をつけましょう。

□そぼろ煮□ [材料 4人分]

- ・里芋、さつまいも、大根 4個（里芋）、1/4本（大根）  
など、好みの野菜 1本（さつまいも）
- ・鶏ひき肉 150g
- ・砂糖 小2 ・醤油 大1 ・片栗粉 適量

# 秋、です。

[作り方]

- ① 材料を食べやすく切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、①、調味料、材料が隠れるくらいの水を入れ、弱火で煮る。
- ③ 味がついたら、片栗粉でとろみをつけて完成！