

きゅうしょくだより

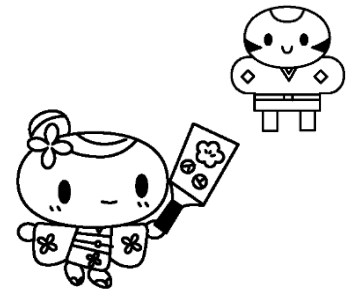
H29. 1 厚生館保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年の始まりです。
今年1年も元気に過ごせるよう、毎日の食事から体調を整えて
いきましょう。
本年もどうぞよろしくお祈りします。

今月の行事食



- 6日 〈おもちつき〉 ※0. 1歳は別メニュー
〈七草〉 七草粥
13日 〈小正月〉 さつまいもぜんざい
20日 〈おたのしみおやつ〉 ピザ



今月のおすすめメニュー

●豆腐の旨煮● 4人分

[材料]

- ・豚ひき肉 100g
- ・木綿豆腐 200g
- ・しめじ 60g
- ・ねぎ 90g
- ・チンゲン菜 60g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが
- ・油 適量
- ・塩 2g~
- ・醤油 2g
- ・酒 3g
- ・みりん 4g
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・鶏がらだしまたは水

子ども達がよく食べていたメニューです！

[作り方]

- ① 豆腐と野菜を食べやすい大きさに切る。にんにくとしょうがをすりおろす。
- ② フライパンに油をひいてにんにくとしょうがをいれねぎとひき肉を炒める。
- ③ しめじ、チンゲン菜、木綿豆腐を炒める。
- ④ 出汁または水を少し加え、調味料を入れ味を整える。(味が足りない場合は塩を足す)
- ⑤ 水溶き片栗粉をいれとろみをつける。
→完成★



はとぐみ 調理保育

★デコレーションケーキ★



スポンジケーキのまわりに自分達で生クリームをぬって、
苺、みかん、カラースプレー、飾りをつけてデコレーションしました。



上手に美味しく
できました♪♪



おせち料理とそのいわれ

おせち料理…無病息災、子孫繁栄に願いが込められています。

おせち料理の名前には、新年の願いを込めた由来があります。

おせち料理は神様に供える料理ですが、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。