



# きゅうしょくだより

H29. 6 厚生館保育園

あじさいの花が少しずつ咲き始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。  
この時期ならではの動物や植物に触れたりして、遊びたいですね。  
食事をしっかりと、暑い夏に備えましょう♪”



子ども達が好きな味付けだったみたいでよく食べていました★

## 今月のおすすめメニュー

### ○鮭のんにく醤油焼き

(材料)	(4人分)
鮭	4切れ
醤油	大さじ2/3
みりん	小さじ1
酒	大さじ1/2
すりおろしにんにく	少量

#### (作り方)

- ① にんにく1かけをすりおろす。  
(すりおろしにんにくチューブでもOKです。)
- ② 鮭に調味料をからめてしばらく漬けて置く。
- ③ フライパンで鮭に火が通るまで両面焼く。  
またはグリルで焼く。

### ○卵ご飯焼き

(材料)	
ご飯	茶碗1.5杯分
鶏ひき肉	20g
人参	1/5本
小ねぎ	2本
卵	2個
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖・塩	少量ずつ

#### (作り方)

- ① 人参と小ねぎを細かく切る。
- ② ひき肉を軽く炒めて取り出しておく
- ③ ご飯と野菜とお肉と調味料をすべて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、お好み焼きのように両面焼く。  
(オーブンの場合生地を薄くひいて  
180℃/15分くらいで焼けます。)

チーズを入れたり  
他にもアレンジが  
楽しめます♪



## ももぐみはとぐみ お弁当の日

5月11日に外でお弁当を食べました。

お弁当の中身は…

- こぎつね、ごま塩おにぎり
- 鮭のにんにく醤油焼き
- さつま芋と昆布の煮物
- 果物にメロン



良いお天気でピクニック日和でした。

## おひさま組 お手伝い

そら豆のさやむきをお手伝いしてもらいました。



初めはさやをどうやってむいたら良いのか戸惑っていたけど上手に全てむけました。

