

きゅうしょくだより

H29. 11 厚生館保育園

朝晩は冷え込み、晩秋の気配が深まる頃になりました。

最近が残飯も減り、食欲の秋という言葉がぴったりなほどよく食べています。さらに寒さが増す冬に向け、体調管理をしっかりとしましょう。



◆◆今月の行事食◆◆

- 1日、2日 おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会 (4、5歳)
- 15日 七五三 お赤飯
- 16日 おたのしみおやつ 照り焼きチキンバーガー

◆◆今月のおすすめメニュー◆◆



ポークビーンズ (材料) 4人分

- 豚もも肉 100g
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 大豆(水煮) 80g
- トマトカット缶 1缶
- 水 100ml程度
- ケチャップ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 塩 小さじ1
- オレイン油 適量

(作り方)

- ① 豚もも肉、玉ねぎ、人参を大豆の大きさに合わせてコロコロに切る。
- ② 鍋に油をいれ、野菜と豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらトマト缶と水を加える。
- ④ 大豆を加え調味料で味をつけて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなるまで煮たら完成♪

(保育園の給食では豚肉が噛みづらいのため乳児は鶏肉に変えています。)

●アップルパイ風

(材料)

- ・餃子の皮 1袋 (25枚)
- ・りんご 1個半
- ・砂糖 40g
- ・油 適量

(作り方)

- ① りんごを1cm角くらいに切り砂糖を加え煮る。(甘さが足りなかったら砂糖を足して調節する。)
- ② 餃子の皮にりんごを包んでいく。
- ③ 多めの油で揚げ焼きにし、餃子の皮がパリッとしたら完成!

菊ちぎり お手伝い (3、4、5歳)



お弁当 (4、5歳)

おいもほり遠足が延期になったため、
保育園でお弁当を食べました。
食堂とホールでレジャーシートを広げ、
お弁当を開け「先生！僕のお弁当見て！いいでしょ！」
と言いながら子ども達は楽しく食べていましたよ♪

おひさま組は初めての
菊ちぎりに興味津々★
ももはと組も毎回、
楽しみにお手伝いしてくれ
ています



七五三

七五三が広まったのは江戸時代とされ、当時は子どもが元気に育つのは大変なことでした。そのため、七五三のお祝いは今まで無事に成長したことへの感謝と、これからの将来と長寿を願う意味を持っていたようです。

