

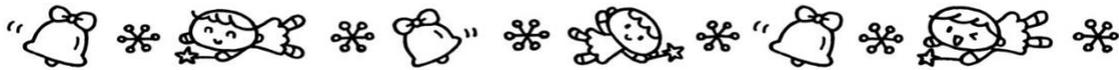
きゅうしょくだより

H29. 12 厚生館保育園

日に日に寒さが増し、本格的に冬がやってきました。今年も残り1ヶ月です！
大根、かぶ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草などの栄養たっぷりの冬野菜を使い、
体を温めて風邪に負けず元気に過ごしましょう♪

◆◆今月の行事食◆◆

21日 冬至 かぼちゃのいとし煮
22日 クリスマス デコレーションケーキ



◆◆今月のおすすめメニュー◆◆

●ごぼうサラダ (材料) 4人分

ごぼう 1本
キャベツ 4枚
きゅうり 1本
人参 1/2本
コーン 30g
▽砂糖 小さじ1
▽酢 小さじ1
▽醤油 大さじ1/2
▽マヨネーズ お好みの量
▽すりごま 15g

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ▽の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①を②で和えて出来上がり★

ごぼうを乳児に使うときは軟らかくなる
までしっかり煮ると食べやすいです

●ポパイスコーン

(材料)

薄力粉 150g
ベーキングパウダー 6g
砂糖 25g
バター 40g
ほうれん草 80g
牛乳 40g程度

(作り方)

- ① オーブンを170度に予熱しておく。
- ② ほうれん草を1cm角くらいに切り茹でて水気をとる。
- ③ 粉類をふるい、バターを1cm角に切りすり合わせる。
- ④ 牛乳を生地の様子を見ながら加え、成形しやすいかたさに調節する。
- ⑤ ほうれん草、チーズを加え、一塊にする。
- ⑥ 三角や丸など好きな形にしてオーブンで15分くらい焼く。

調理保育

4歳 スイートポテト



さつまいもをつぶして、お砂糖・牛乳・バターを加えて成形してオーブンで焼いて完成★
初めてのマッシャーを使い一生懸命につぶしていました♪

5歳 さつまいもコロッケ



さつまいもを潰して成形をして、小麦粉液→パン粉の順番につけてオーブンで焼き、ソースをかけて完成★
小麦粉液のドロツとした感触に驚きながらも上手にパン粉付けできていました♪

お弁当の日



11月16日 ももぐみ（亀戸中央公園）

ごま塩おにぎり、夕焼けご飯おにぎり、ブリの竜田揚げ、卵焼き、白和え、柿

天気も良く、どれもよく食べていました★