

きゅうしょくだより

H30. 1 厚生館保育園

新年あけましておめでとうございます。
年末年始、食べすぎや寝不足になっていませんか？
気持ちも新たに保育園生活がスタート出来るよう、
生活のリズムを整え直しましょう！
本年も安全でおいしい食事を作っていきます。
どうぞよろしくをお願いします。



今月の行事食



- ◇ 5日 <七草> 七草粥
- ◇ 12日 <おもちつき> ※乳児は別メニュー
- ◇ 15日 <小正月> さつま芋ぜんざい
- ◇ 29日 <おたのしみおやつ> カスタードまん

今月のおすすめメニュー

●ミートボール● 4人分

[材料]

- ・豚ひき肉 240g
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・おろししょうが 少々
- ・ごま油 適量
- ・卵 1つ
- ・パン粉 8g
- ・ねぎ(みじん切り) 60g
- ・油 適量
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・酒 小さじ1

[作り方]

- ① 豚ひき肉からねぎまでの食材をすべてよく混ぜる。
- ② ①を丸く成形して、油で揚げる。
- ③ ケチャップから酒までを小鍋などにいれ、火にかけて混ぜる。
- ④ 揚げたミートボールに、③のあんをかからめる。

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、カラスプレー、飾りをつけてデコレーションしました。



みんなで上手に、
美味しく作ることが
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。