



# きゅうしょくだより

H30. 5 厚生館保育園

暖かな気候が続き、過ごしやすい季節となりました。

子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきて外遊びやお散歩を楽しんでいます。

新年度がスタートしてあっという間に1ヶ月が経ち、食事も落ち着いて食べられるようになりました。

## 今月の行事食

2日 【こどもの日】 昼食：ちまき、アジの塩焼き  
酢醤油和え、味噌汁  
おやつ：手作り柏餅

24日 【おたのしみおやつ】 チーズバーガー

## 今月のおすすめメニュー



### ● 豚肉と春キャベツの炒め物（4人分）

豚肉	200g
春キャベツ	1/4玉
新玉ねぎ	1個
人参	1/3本
ごま油	適量
★みりん	大さじ1/2
★醤油	小さじ1
★オイスターソース	大さじ

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、肉、野菜を炒める。
- ④ ★の調味料で味付けして完成！

### ● 味噌つくね（4人分）

鶏ひき肉	250g
豆腐	100g
玉ねぎ・れんこん	100g
小ねぎ	30g
しょうが(すりおろし)	1かけ
☆みそ	30g
☆酒	大さじ1と1/2
☆片栗粉	大さじ2と1/2

- ① 玉ねぎ、れんこんを細かく刻む。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに豆腐、肉、①、☆の調味料を混ぜ合わせてこねる。
- ③ 俵型や好きな形に成形する。
- ④ フライパンに油をひいて両面よく焼いて完成。  
(またはオーブン180℃で20分くらい)

