



きゅうしょくだより

H30. 10 厚生館保育園

過ごしやすい季節になり、子ども達は運動会に向けてさらに練習に熱が入っているように見えます。1度落ち着いた食欲もまた復活してきています。体調を崩さないよう、しっかり食事をして運動会に臨みましょう！

〇●今月の行事食●〇

【31日】 おたのしみおやつ カaramelシフォンケーキ



〇●今月のおすすめメニュー●〇

▼じゃがじゃこサラダ

(材料)	(4人分)
・じゃが芋	大1個(250g)
・れんこん	150g
・小松菜または水菜	100g
・しらす	30g
・ごま油	大2
・塩	小1/3
・醤油	小2

(作り方)

- ① ジャが芋は一口大、れんこんは薄めのいちよう切り、小松菜は食べやすい長さに切る。それぞれ茹でる。
- ② しらす、調味料、①を和える。完成。

▼なすのミートドリヤ

(材料)	(4人分)
・ご飯	4杯分
・豚ひき肉	100g
・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/2本
・なす	2本
・薄力粉	大4
・トマトピューレまたはトマト缶	100g
・ケチャップ	大1
・ソース(中濃、ウスター等)	大1/2
・塩	少々
・砂糖	小1
・とろけるチーズ	お好みで

(作り方)

- ① ミートソースを作る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。玉ねぎが透明になってきたら肉を入れさらに炒める。なすも入れ炒める。
- ③ 弱火にし、薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまでなじむように炒める。トマトピューレから砂糖まで入れる。とろみ具合をみながら水も入れる。10分程中火で煮る。
- ④ グラタン皿にご飯をしき、出来たミートソース、チーズの順にかける。焼き目がつくまで焼き、完成。

市販のミートソースでもOK! ホワイトソースをかけるとより豪華に♪



初めての包丁



はと組になってから初めての調理保育。
 初めての包丁でした！子どもでも切りやすいなすを主役に『なすのチーズ焼き』を作りました。
 さっそくなすを切る作業。大矢先生の話真剣に聞いていたみんな。始めて包丁を使うという子もいましたが、しっかり猫の手でゆっくり上手に切れていました！◎
 切ったなすを炒めたら、ピザソースをかけチーズをふりかけます。程よく溶けたら出来上がり！その工程を見ながら、“おいしそう！”とごらんの表情です。笑 出来立てアツアツを一口食べ、残りはお昼ご飯の時に食べました。とても美味しかったです！！



今年の十五夜の月見まんじゅうは、うさぎの顔をココアで描いてみました。やったことがなかったので上手く描けるかドキドキでしたが、なんとかそれなりに見えるかな…？

気になる子供の反応は、“かわいい！” “かわいくて食べられない！” …合格をもらえました！^^

