きゅうしょくだより

R4.1　厚生館保育園

　あけましておめでとうございます！ どんなお正月をお過ごしでしたでしょうか？
２０２１年が終わり２０２２年に突入です、今年も安心安全でおいしい給食作りをしていきたいと思います。今年も、どうぞよろしくお願いいたします♪

今月の行事食

７日　　七草　　七草がゆ
１８日　おたのしみおやつ　ココアドーナッツ
１４日　小正月　さつまいもぜんざい

今月のおすすめメニュー

▼刻み昆布の煮物

［材料］　　（幼児５人分）

人参	１/２本
さつま芋	１/３本
油揚げ	１枚
刻み昆布(乾燥の状態で)	５ｇ
出し汁	１００ｍｌ
酒	小さじ１
三温糖	大さじ１/２
醤油	小さじ１
みりん	小さじ１

［作り方］

① 人参とさつま芋は５mm幅の厚いいちょう切り、油揚げは油抜きをし２ｃｍの拍子切り、刻み昆布は、水で戻し長ければざく切りにする。
② 鍋に①の材料と調味料を入れて火にかけ、落し蓋をし水分が飛ぶまで煮詰める。
(だし汁は食材が少し被るくらいが良いので量は調整してください)
途中ヘラで上下混ぜると均一に味がつきます！かき混ぜすぎるとさつま芋が崩れてしまうのでなるべくいじらない方が良いです。

▼BBQ ソースチキン

［材料］　　（幼児５人分）

油	小１
鶏肉	３００ｇ
たまねぎ	１/２玉
☆にんにく（する）	１片
☆三温糖	小１/２
☆醤油	小１
☆ケチャップ	大２
☆ウスターソース・みりん	各大１

［作り方］

① 玉ねぎはスライスに切る。☆の調味料は合わせておく。
② フライパンを熱し、油を入れ玉ねぎと鶏肉を炒める。
③ 鶏肉に火が通ったら、☆の調味料を加えて調味する。ここで、調味料を飛ばすと味が染みて美味しいです♪

今年のクリスマスメニューです♪

↓ツリーポテトサラダ

もも・はと組は、クリスマスらしく豪華な盛り付けに！！子供たちは大喜びでした😊

おやつは、はと組のデコレーションケーキ作り！自由にデコレーションをしてもらいました。

★１２～１８か月(完了食)　食品の使い方の目安★

お家での調理の参考にしてみて下さい♪

パン

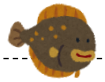
◎前歯でかじり取る練習

・軽くトーストした食パンを大きめのスティック状に切る。(縦１/３)耳つきでOK！

麺

・茹でで水洗いをし、スプーンに乗せて食べられるように短く切る。

・マカロニも食べられるようになる。



魚

・軽くほぐす程度にし、小骨が残らないように注意する。

芋類

・口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい大きさに切る。

半月　　いちょう　　スティック

果物

・りんごは、１～２ｃｍのくし切り。

・苺は１/４カット、バナナは半月切りにしてスプーンにのせやすい大きさにする。