きゅうしょくだより

R5.1　厚生館保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします！
１月４日の給食はお正月メニューになっていますので、子供たちの年末年始の思い出話を聞きながら、おせちの由来などを伝えていきたいなと思っています♪
お正月休みが終わり徐々に日常が戻ってきます、お正月休み中の生活リズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあるので、早寝早起き、朝食を食べる、うんちをしっかりするなどで健康的な生活を改めて見直していきましょう。

今月の行事食

６日　　七草　　七草がゆ
１３日　小正月　さつまいもぜんざい
２３日　おたのしみおやつ　ココアドーナッツ

今月のおすすめメニュー

▼手作り照り焼きチキンパン

[材料]	(幼児５人分)
小麦粉	75ｇ
砂糖	18ｇ
ベーキングパウダー	3ｇ
卵	25ｇ（1/2個）
油	10ｇ
牛乳	35ｍｌ
◎鶏ひき肉	80ｇ
◎玉ねぎ（中）	1/8玉
◎醤油	小1
◎みりん	小1
◎酒	小1/2
◎片栗粉	小1
★マヨネーズ適量	

[作り方]

① ◎の食材と調味料を鍋に入れて煮る。水溶き片栗粉でトロミを付けて粗熱を取っておく。
② ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてホイッパーでかき混ぜる。
③ ①に溶いた卵と油を入れてかき混ぜる。
④ ②に牛乳を２～３回に分けて入れ、その都度かき混ぜる。
⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き、④の生地を流す。
⑥ 生地の上に①の鶏肉を全体にまんべんなく載せる。その上にマヨネーズをかけて１８０℃に予熱したオーブンで２０分～３０分焼く。

今年のクリスマスメニューです♪

ミートローフをトナカイにしてみました！

はと組さんは、自分たちでクリスマスケーキのデコレーションをしました♪

★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。