きゅうしょくだより

R6.1　厚生館保育園

　新年、明けましておめでとうございます！今年も子どもたちに喜んでもらえるよう心を込めて作りたいと思います。１月に入り寒さも益々厳しくなってきました。感染症の流行る時期なので、手洗いうがいの他、日ごろから栄養を摂り風邪やウイルスに負けない体を作りましょう！

今月の行事食

４日　お正月メニュー
９日　おたのしみおやつ　ココアドーナッツ
１５日　小正月　さつまいもぜんざい

今月のおすすめメニュー

▼春雨の炒め物

[材料]	(幼児５人分)
油	適量
人参	４ｃｍ
もやし	40ｇ
にら	３本
干し椎茸	１個
（なければ椎茸でＯＫ）	
春雨	18ｇ
しらす	大さじ1
○酒	小1
○三温糖	小1／2
○オイスターソース	小1

しらすの変わりに、ハムや鶏肉豚肉を入れても美味しいです♪

[作り方]

① 春雨は、記載通りに戻したらザク切にする
　人参は短冊切り、にらは３ｃｍ、椎茸はｽﾗｲｽに切る
② フライパンに油を入れて、人参、もやし、を炒める
③ 人参がしんなりしたら、しらす、椎茸（戻し汁も）春雨、調味料を加えて炒める
④ にらを最後に軽く炒めたら完成です！

クリスマスケーキ大好評でした💛

いちごと生クリームがたっぷりでおいしい♪と大喜びでたべていました

★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。