



きゅうしょくだより

R6. 5 厚生館保育園

新緑の青葉がすがすがしく、園内では鯉のぼりが揺れています。

子どもの日の行事食ではちまきや柏餅をみんなでおいしく頂きます♪

季節の変わり目となりますので体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう

★今月の行事食★

2日 【こどもの日】 昼食：ちまき おやつ：手作り柏餅

16日 【おたのしみおやつ】 プリンアラモード

どのクラスも良く食べていて好評でした♪
保育園のカレーはルウから手作りです

今月のおすすめメニュー

◎春野菜カレーライス（幼児5人分）

材料

・米	2合
・油	大さじ1
・にんにく	1かけ
・豚小間切れ	150g
・玉ねぎ	1こ
・にんじん	小1/2本
・じゃが芋	1こ
・たけのこ	90g
・アスパラガス	2本
・水	500ml
・塩	3g
・ケチャップ	大さじ1/2
・ウスター	大さじ1
・バター	25g
・小麦粉	35g
・カレー粉	小さじ1

作り方

- ① 米を炊く
 - ② にんにくはみじん切り、人参、じゃが芋は1cm角切り、たけのこはいちょう切り、アスパラガスは斜めスライスに切る。玉ねぎは、半分はすりおろし、半分は横2本のスライスに切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを入れてよく炒める（あめ色になるまで）。次に人参、たけのこ、肉、じゃが芋、アスパラガスを加えて炒める。
 - ④ ③に野菜がかぶるくらいの水を加え、煮込む。
 - ⑤ 野菜が煮えたらアクをとり、塩、ケチャップ、ウスターを加え、味を調える。
 - ⑥ 【ルウ作り】フライパンに小麦粉、カレー粉を入れて泡だて器でよく混ぜる。そこへバターを加えて、弱火で溶かしながら練っていく。火を止めて、牛乳を少しずつ加え混ぜていく。
- ※カレー粉は炒めすぎると辛くなるので注意する！
- ⑦ ⑥のルウを⑤に混ぜながら加えて、よく火を通して出来上がり。



4 月お楽しみおやつ



4 月のおたのしみおやつ
は、“肉まん”でした！
生地がふわふわに仕上がりに、
しいたけのうま味もあって
美味しく出来上がりました。



ひよこ組 ～離乳食の味付け～

赤ちゃんの舌は、私たちの想像以上に敏感です。甘味・旨味・塩味は美味しい！と受け入れてくれますが、酸味と苦味は、腐っている、毒の味！と、本能的に避けてしまうそうなんです。素材本来の味を感じ、食材の酸味や苦味も美味しい味なんだと受け入れられるように、繰り返して食卓に並べてみましょう。味覚が育っていくためにも、9ヵ月ごろまでは調味料を使用しないことをお勧めします。園では9ヵ月頃から、みそ、しょうゆを使用します。9ヵ月を迎える頃になったらご家庭でも「みそ」・「しょうゆ」を試してみてください。

