



# きゅうしょくだより

R7.1 厚生館保育園

新年あけましておめでとうございます。

年末年始、食べすぎや寝不足になっていませんか？気持ちも新たに保育園生活がスタート出来るよう、生活のリズムを整え直しましょう！

本年も安全でおいしい食事を作っていきます。どうぞよろしくをお願いします。

## 今月の行事食

6日 お正月メニュー

15日 小正月 さつまいもぜんざい

20日 おたのしみおやつ ココアドーナッツ



小正月の由来・・・

その日の年の最初の満月の日を指します。本来は小豆粥を食べて、豊作を願ったり、邪気を払ったりしていました。



## 今月のおすすめメニュー

### ▼豆腐のミートソース

[材料] (幼児5人分)

- ・木綿豆腐 250g
- ・オリーブ油 小1
- ・豚ひき肉 50g
- ・たまねぎ 1/8個
- ・人参 1～2cm
- ・小麦粉 小1.5
- ★トマトピューレ 大1.5
- ★ケチャップ 大1
- ★ウスターソース 小1
- ★砂糖 小1

お好みで とろけるチーズ

[作り方]

- ① 豆腐を水切りし、6等分にスライスする。
- ② 分量外の油をフライパンに入れ、豆腐を両面焼きお皿に盛りつける。
- ③ たまねぎ、人参をみじん切りにする。
- ④ 別の鍋にオリーブ油を入れ熱し、豚肉、たまねぎ、人参を炒める。
- ⑤ 火を止めて、小麦粉を入れてよくかき混ぜる
- ⑥ ★の調味料を加えてよく混ぜて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 豆腐の上にミートソースをかけて、お好みでチーズをかけたら完成！



はと組さん クリスマスケーキのデコレーションをしました♪



オリジナルのクリスマス  
ケーキを作りました♡



★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ください♪

**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**

- ・茹でて水洗いをし、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。

