

# 幼児きゅうしょくたより

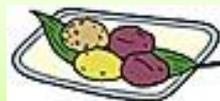
園献立

| 日曜   | 献立                           | 主食  | おやつ  |
|------|------------------------------|-----|--|
| 1 火  | 鶏肉のレモン和え, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁  | ごはん | 焼きじゃが お茶   |
| 2 水  | ビビンバ丼, 中華スープ, オレンジ           | ごはん | そうめん お茶  |
| 3 木  | 鮭のマリネ, ミニトマト, みそ汁            | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁  |
| 4 金  | ドライカレー, きゅうりの黒ゴマサラダ, スープ     | ごはん | おにぎり お茶  |
| 5 土  | きつねうどん, オレンジ                 | めん  |  お茶   |
| 6 日  |                              |     |  |
| 7 月  | ハヤシライス, キャベツとパインのサラダ         | ごはん | ピンキーパン 牛乳  |
| 8 火  | 鶏肉の五目大豆煮, わかめご飯, すまし汁        | ごはん | そうめん お茶  |
| 9 水  | 野菜たっぷりマーボー丼, スープ, 梨          | ごはん | お好み焼き お茶   |
| 10 木 | ちくわのマヨネーズ焼き, ブロッコリーゴマ和え, みそ汁 | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁  |
| 11 金 | カレー肉じゃが, 納豆, みそ汁             | ごはん | おにぎり お茶  |
| 12 土 | 肉うどん, ヨーグルト和え                | めん  |  お茶   |
| 13 日 |                              |     |  |
| 14 月 | 豚丼, ごま和え, みそ汁                | ごはん | 黒糖入りわらびもち 牛乳   |
| 15 火 | お弁当の日                        |     | スティックパン 果汁   |
| 16 水 | スプーンコロッケ, 梨ときゅうりのゴマ酢和え, みそ汁  | ごはん | そうめん お茶  |
| 17 木 | コーン付肉団子, もやしのナムル, 納豆, みそ汁    | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁  |
| 18 金 | 五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁          | ごはん | ホットケーキアイスのせ 牛乳   |
| 19 土 | カレーうどん, バナナ                  | めん  |  お茶 |
| 20 日 |                              |     |  |
| 21 月 |                              |     |  |
| 22 火 |                              |     |  |
| 23 水 | イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ    | めん  | おはぎ お茶   |
| 24 木 | さんまおかか煮, ごま和え, 納豆, みそ汁       | ごはん | ゼリー・せんべい お茶  |
| 25 金 | チキンカレーライス, ミモザサラダ, ミニトマト     | ごはん | ホットドッグ 牛乳  |
| 26 土 | 親子うどん, オレンジ                  | めん  |  お茶 |
| 27 日 |                              |     |  |
| 28 月 | 中華丼, しらすの和え物, スープ            | ごはん | みたらし団子 牛乳  |
| 29 火 | ちらし寿司, かぼちゃの甘煮, すまし汁         | ごはん | フルーツサンデー お茶  |
| 30 水 | 豚肉のしょうが焼き, 梨, みそ汁            | ごはん | おにぎり お茶  |

## 秋の彼岸におはぎ

### 《材料》

- もち米、うるち米・・・各1合
- きな粉：砂糖・・・1：1 塩少々
- 黒すりゴマ：砂糖・・・1：1 塩少々



### 《ミニクッキング》 子どもに合わせておうちでも！

- もち米は洗って水に浸しておく。うるち米は洗いもち米と一緒に炊く。
- きな粉、砂糖、塩少々をよく混ぜ合わせておく。
- 黒すりゴマも同様にする。
- バットやボールにそれぞれ入れておく。
- ご飯が炊けたらすりこ木などで水を付けながらつぶす。
- スプーンやしゃもじですくい、きな粉やゴマをまぶして出来上がりです。

保育園ではあんこを使ってないので、ご飯を丸める時、中に入れたり、ご飯の上ののせたりしてもいいですね！

お彼岸は春と秋にあります。どちらももち米とあんこを使った食べ物をお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」とよびます。秋のおはぎは、収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。

保育園でも春と秋におはぎがおやつに出ます。(園では通年「おはぎ」と言います。) 今月も23日のおやつでミニクッキングをしておはぎを頂きます。