

# 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

お彼岸は春と秋にありますが、どちらももち米とあんこを使った食べ物をお供えします。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。

### 《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!