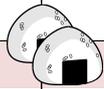
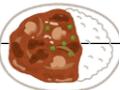
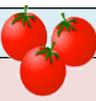
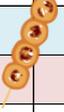


幼児きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	和風ピラフ、キャベツとパインのサラダ、スープ	 ごはん	うどん  お茶
3火			
4水	すき焼き風煮、みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	おにぎり お茶
5木	ひじきの煮物、納豆、みそ汁、オレンジ	 ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
6金	ハヤシライス、ひじきの煮物	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
7土	きつねうどん、オレンジ		
8日			
9月	グラタン、キャベツのスープ、ゆかりご飯、柿	 ごはん	うどん お茶
10火	肉じゃが、みそ汁、オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
11水	さんまのおかか煮、納豆、豚丼	ごはん	お好み焼き お茶
12木	お弁当の日		スティックパン 果汁
13金	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	 ごはん	大学芋 牛乳
14土	肉うどん、ヨーグルト和え	 ごはん	 
15日			
16月	赤飯、炒り鶏、すまし汁、一口ゼリー	 ごはん	ホットケーキ 牛乳
17火	豚肉のしょうが焼き、ミニトマト、みそ汁	ごはん	うどん お茶
18水	きのこのカレーライス、フレンチサラダ、ミニトマト	ごはん	焼きジャガ 牛乳
19木	冬瓜の炒め物、シューマイ、みそ汁	 ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
20金	豚丼、ごま和え、みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
21土	カレーうどん、バナナ	 	 
22日			
23月			
24火	鮭のケチャップあん、ブロッコリー、ミニトマト、みそ汁	 ごはん	バナナケーキ 牛乳
25水	千種焼き、お浸し、納豆、みそ汁	ごはん	みたらし団子 牛乳
26木	酢豚、スープ、りんご	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
27金	ちゃんこ鍋、菜めし、オレンジ	ごはん	おにぎり お茶
28土	親子うどん、リンゴ	 	
29日			
30月	鮭ごはん、芋煮、みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳

11月15日は昆布の日

七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気に育て欲しい、昆布を食べる習慣を付けて欲しいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うまみが強く、だしにも最適な昆布を色々活用してみましょう。保育園では11月27日にちゃんこ鍋で昆布を使います。園で人気のメニューです！おうちでも作ってにませんか？

＜材料＞ 4人分

- ・鶏ミンチ 120g
- ・赤味噌 6g
- ・ネギ(小口切り) 1本
- ・しょうがすりおろし 少々
- ・片栗粉 8g
- ・だし昆布 10センチ
- ※お湯でもどし食べやすく刻む
- もどし汁は鍋にとっておく
- ・削り節(出汁をとる) 適宜
- ・鶏がらスープ素 適宜
- ・生揚げ 80g
- ・くずきり 20g
- ・里芋 100g
- ・ねぎ 44g
- ・大根 80g
- ・白菜 100g
- ・人参 44g
- ・しいたけ 30g

ちゃんこ鍋

＜作り方＞

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布だしと削り節からとった出汁を鍋にいれ、火の通りにくい野菜を煮ていく。
- ③ Oの材料を全てボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ある程度②の野菜に火が通ってきたら、鶏がらスープを入れ、③のミンチをまるめて鍋に落とししていく。
- ⑤ 鍋の様子を見ながら、くずきり、ねぎを入れ、最後に鶏がらスープで味を調える。