



給食からのおたより

10月

面川報徳保育園

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。



ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。



十五夜



旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。今年の十五夜は9月19日でした。保育園でもすすきを飾り、かぼちゃやりんごなど15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えました。午後のおやつでは、かぼちゃ入りの月見団子を食べました。



ミニレシビ 鶏南蛮

材料（子ども4人分）

- 干麺…120g
- 水…720g
- 昆布…2.5g
- けずり節…2.5g
- にんじん…25g
- 干しいたけ…4g
- たまねぎ…60g
- 鶏もも肉…60g
- みりん…6g
- 水…160g
- 塩…1.6g
- しょうゆ…25g
- 片栗粉…4g
- 長ねぎ…30g

作り方

- ①昆布とけずり節でだしをとる。
- ②人参、干しいたけはせん切り、玉ねぎは薄切り、鶏もも肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れ20分位煮る。
- ④干麺をゆでる。
- ⑤③に調味料を入れ味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥長ねぎを加える。
- ⑦麺と汁を合わせる。



↓ レシビ大つけずのぞ 幸い、天竺一むすめす



今月の給食目標

しっかり食べて 元気に運動しよう!!



10月の予定

11日（金）お誕生会
16日（水）敬老会



※11日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

