

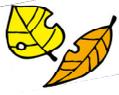


# 給食からのおたより 10月

令和3年度 面川報徳保育園

朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、健康づくりに努めていきましょうね。

また、秋から冬にかけては、根菜類の緑黄色野菜、果物、新米など食べ物が美味しい季節ですので、ご家庭でも旬の食材を味わってみてくださいね。



五目納豆のポスターを、ご覧いただきありがとうございました。

おうちでも子供たちが大好きな五目納豆を是非、作ってみてください😊

今後も、保育園の人気メニューや保護者の皆様からのリクエストメニューなど掲示していきます。興味のある献立がありましたら、気軽に声を掛けてください。



## 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21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。



10月の予定

15日(金) お誕生会  
29日(金) もちつき



材料 (子ども4人分)

- オリーブ油…適量
- たまねぎ…70g
- エリンギ…10g
- キャベツ…40g
- じゃがいも…2個
- にんじん…25g
- いんげん…20g
- 鶏もも肉…40g
- 水…適量
- 塩…適量
- コンソメ…7g
- 豆乳…270g

作り方

- ①いんげんを長めの小口切りにし、ゆでておく。
- ②人参・エリンギは拍子切り、キャベツは色紙切り、玉ねぎは薄切り、鶏もも肉・じゃがいもは一口大に切る。
- ③オリーブオイルを入れ、鶏もも肉・野菜を炒める。
- ④全て鍋に移し替え、ひたひたに水を入れ中火で10分ほど煮たら豆乳・コンソメを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④塩を入れ味を整える。
- ⑥いんげんを混ぜ合わせて完成。

