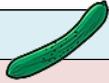
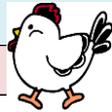


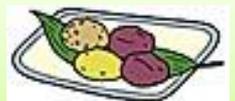
# 乳児きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 火	鶏肉と野菜のうま煮, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	焼じゃが 	お茶
2 水	肉じゃが, スープ(春雨・チンゲン菜), バナナ 	ごはん	うどん	お茶
3 木	ツナの炒飯風まぜごはん, ミニトマト, みそ汁(ワカメ・えのき)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
4 金	ドライカレー風, きゅうりとコーンのサラダ, スープ(人参・ブロッコリー)	ごはん	ゼリー	お茶
5 土	きつねうどん, オレンジ 	めん	—	
6 日				
7 月	ハヤシライス, スープ(キャベツ・わかめ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
8 火	鶏肉の五目大豆煮, わかめご飯, すまし汁(麩・ほうれん草)	ごはん	うどん	お茶
9 水	豆腐の野菜そぼろあんかけ, わかめスープ	ごはん	バナナ	お茶
10 木	じゃがいもとブロッコリーのチーズかけ, みそ汁(豆腐・ねぎ)	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(えのき, なす)	ごはん	ゼリー	お茶
12 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん		—
13 日				
14 月	すき煮, みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	ゼリー	お茶
15 火	おべんとうの日		スティックパン	果汁
16 水	じゃがいものそぼろ煮, にんじんとコーンのサラダ, みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
17 木	肉だんごのケチャップ煮, 納豆, みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
18 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	ホットケーキ	お茶
19 土	カレーうどん, バナナ 	めん		
20 日				
21 月				
22 火				
23 水	ポークビーンズ, キャベツとみかんのサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	バナナ	お茶
24 木	豆腐と野菜の中華風, 納豆, みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	ゼリー・おせんべい	お茶
25 金	チキンカレーライス, コーンとキャベツのサラダ, ミニトマト	ごはん	コッペパンサンド	お茶
26 土	親子うどん, オレンジ 	めん	—	—
27 日				
28 月	豚肉とやさいの中華炒め, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	バナナ	お茶
29 火	三色どんぶり, かぼちゃの甘煮, すまし汁(麩・えのき) 	ごはん	ゼリー・フルーツのせ	お茶
30 水	豚肉の炒め煮, みそ汁(豆腐・小松菜)	ごはん	かにパン	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が、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。