子育て情報誌　令和５年１０月号

# 実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原 3-19-11
ＴＥＬ03-3918-8251
ＦＡＸ03-3918-8259

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…。楽しみの多い季節がやってきました。いろいろな楽しみを満喫して、子どもも大人も充実した時間を過ごせるといいですね。

## 食欲の秋☆保育園の給食・秋メニューを紹介致します

スーパーマーケットなどに買い物に行くと、秋の実りを目にする機会が増えてきました。今月号は保育園で実際に子ども達が食べている秋のメニューを紹介いたします。ぜひお試しください。
（分量は、大人２人分・子ども２人分です。）

### 主食【さつま芋ご飯】

〇材料
- 米…1.6 合
- 昆布だし用の昆布…少量
- 酒…小さじ2
- さつま芋…4㎝
- 食塩…ひとつまみ

〇作り方
1. さつま芋を１㎝角に切り、水にさらす。
2. 炊飯直前に酒と食塩を混ぜ、米の上に水を切ったさつま芋と昆布をのせて炊く。

### 主菜【れんこん入りハンバーグ】

〇材料
- 鶏ひき肉…150ｇ
- 豚ひき肉…150g
- れんこん…70ｇ
- 片栗粉…小さじ1
- 食塩…ひとつまみ

あん
- みそ…大さじ2弱
- 砂糖…大さじ1と1/2
- 生姜…ひとかけ
- 片栗粉…小さじ1
- 水…90 cc
- 万能葱…少々

〇作り方
1. れんこんは 0.5 ㎜角に切る。（歯ごたえを残すため）
2. ひき肉をボールに入れて粘りが出るまで良くこねる。
3. ２にれんこんと片栗粉、食塩を混ぜ合わせる。
4. あんの調味料を鍋に全て入れてあんを作る。
5. ハンバーグの形にして焼く。
6. 焼きあがったハンバーグにあんと刻んだ万能ねぎをかける。

### 汁物【豆腐のかき玉汁】

〇材料
- 卵…１個
- 木綿豆腐…1/5 丁
- 玉葱…1/4 玉
- 人参…3㎝
- だし汁…800ml（昆布、かつお）
- しょうゆ…小さじ1強
- 食塩…小さじ1弱
- 片栗粉…小さじ1と1/2

〇作り方
1. 人参はいちょう切りにする。玉葱はスライスにする。
2. 豆腐はさいの目切りにして水を切る。
3. だしを取り、人参と玉葱を煮る。
4. 豆腐を入れて、一煮立ちさせてから調味料で味付けをする。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を流し入れる。

### 副菜【ほうれん草の胡麻和え】

〇材料
- ほうれん草…1/2 束
- もやし…180ｇ
- にんじん…3㎝
- 白すりごま…大さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

〇作り方
1. ほうれん草は茹でて、2㎝の長さに切る。
2. もやしは短く切る。
3. にんじんは太めの千切りにする。
4. ２と３の野菜を茹でて水にさらす。水をよく切る。
5. 白すりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

### ☆運動会のお知らせ☆

日時：10 月 28 日（土）9:00 開始

場所：北区立飛鳥中学校校庭（雨天時:同校体育館）

備考：参加いただく種目は、プログラム　３番『みんな集まれ』です。
9:00 に受付にお集まり下さい。尚、ご参加いただいたお子様には素敵なプレゼントを用意しております。
当日は動きやすい服装と靴でお越し下さい。雨天時は体育館になりますので上履きと外靴を入れるビニール袋をご持参ください。