



# ごちそうぐみだよ!



一ノ門わくわく保育園 No.8 令和2年10月30日(金)

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪を引きやすい時期ですので、手洗いうがいをきちんと行いましょう。また、栄養バランスの良い食事と睡眠もしっかりとり冬に向けて体力や免疫力をつけていきましょう!

もうすぐ

## 七五三

11月15日は七五三です。

七五三は平安時代から続く次の3つの儀式に由来し、子どもの健やかな成長と幸せを祈願する行事です。

○髪置き：3歳に行われ、子供が髪を伸ばし始める時の儀式

○袴着：5歳に行われ、男の子が初めて袴をつける儀式

○帯解き：7歳に行われ、女の子が初めて帯を結ぶ儀式

### ～七五三特別献立～

11月13日(金)は七五三特別献立です!

メニューは

- ・鮭そぼろ丼
- ・肉団子
- ・星型ポテト
- ・おひたし
- ・すまし汁
- ・みかん

～おやつ～

- ・プリンアラモード

※未満児はコップ、以上児はコップと箸を忘れずに☆

白飯はいりません。



## さつまいも入りシチュー

11月30日(月)

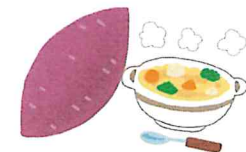
の献立より

～材料(4人分)～

・豚もも肉	60g	・炒め油	5g
・ベーコン	20g	・小麦粉	15g
・にんじん	80g	・バター	15g
・たまねぎ	100g	・牛乳	200g
・じゃがいも	90g	・生クリーム	20g
・さつまいも	130g	・コンソメ	少々
・しょうが	少々	・塩	少々
・にんにく	少々	・こしょう	少々
・ブロッコリー	80g		

～作り方～

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは茹でておく。
- ③ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れ、豚もも肉、ブロッコリー以外の野菜を炒めて水を加え煮る。
- ④ 《ホワイトソースの作り方》  
別鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加えて炒め、牛乳をだまにならないように少しずつ加えてのばす。
- ⑤ ③の野菜が柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうを入れ、④のホワイトソースを加える。
- ⑥ ⑤に生クリーム、ブロッコリーを加えて出来上がり。



### 感染症に気をつけよう!

寒くなってきたこの時期は風邪やインフルエンザに注意をしなければなりません。さらに今年はコロナウイルス感染症が流行しているため、外出時のマスク着用や手洗いうがいなど例年以上に感染予防を行いましょう。