

いっしょにあそぼう

第8号 (令和 2年 1月)



保育所の楽しいイベントに
参加してみませんか?
試食会では 保育所の
おいしい給食を試食できます。
伝承行事の節分やひな祭りを
保育所のみんなで
楽しく過ごしましょう。
保育所にぜひ
遊びに来てください!

相川保育所
・2月3日(月) 節分
★2月19日(水) 試食会
(1歳児「H29.4.2~H30.4.1生」対象)
・3月3日(火) ひなまつり
★3月12日(木) 試食会
(0歳児「H30.4.2~R1.7.31生」対象)

小魚保育所
・2月3日(月) 節分
★2月26日(水) 試食会
・3月3日(火) ひなまつり
・3月 おはなし会
(日には2月頃に
お問い合わせください)

南毛利保育所
・2月3日(月) 節分
・3月3日(火) ひなまつり

玉川保育所
・2月3日(月) 節分
・3月3日(火) ひなまつり
※上記の日は保育所休園となります。
午前中の活動を親子そろってクラスの
一員として休園することが出来ます。

★印がついている行事は事前に予約が必要です。



栄養満点

やさいをたっぷり食べられる!
保育所の子どもたちに大人気メニュー!

ぜひお試しください!



カリカリじゃこサラダ

＜材料4人分＞
・ちりめんじゃこ 30g
・きゅうり 90g(1本)
・キャバツ 180g(4枚)
・ホールコーン缶 30g
・トマト 90g(1/2)
(ごま油 大さじ1と1/2
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ2)

＜作り方＞
① きゅうりの輪切りゆでて絞る。
キャバツのせん切りゆでて絞る。
トマトさいの目に切る。
(皮を湯むきして取る。)
② ちりめんじゃこは油で
さっと揚げる
③ しょうゆ、ごま油、酢で
ドレッシングを作る。
④ 具とドレッシングを和える。

白菜ののり和え

＜材料4人分＞
・白菜 300g
・人参 30g
・しらす干し 12g
・焼きのり 1枚
・ごま油 大さじ1
酢 大さじ1
(しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ1/2)

＜作り方＞
① 白菜はせん切りにして
さっとゆでて水気を絞る。
② 焼きのりはぎざみのり
のようにする。
③ 人参もせん切りにして
ゆでて水気を絞る。
④ しらす干しをごま油で
カリカリに炒める。
⑤ 酢、しょうゆ、砂糖、
ごま油を混ぜて
ドレッシングを作り、
具と和える。



ほうれん草がたっぷり食べられるメニューも2つご紹介!

① 納豆和え

＜材料4人分＞
・ほうれん草 250g
・ひきわり納豆 約30g
・しょうゆ 小さじ2

＜作り方＞
① ほうれん草を塩ゆでし
水にさらして水気を
絞り、2~3cmに切る。
② ほうれん草とひきわり
納豆、しょうゆを
和える。

材料は
ほんとはこれだけ!

② ホルペイサラダ

＜材料4人分＞
・ほうれん草 1束
・しめじ 60g
・ホールコーン缶 30g
・ベーコン 30g
(サラダ油 大さじ1と1/2
酢 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々)

＜作り方＞
① ほうれん草を洗って塩ゆでし、
水にさらして絞り、3cmに
切る。
② しめじはゆでて冷ましておく。
③ ベーコンは短冊に切り、
フライパンでから煎りする。
④ しょうゆ、酢、サラダ油、こしょう
を混ぜてドレッシングを作る。
⑤ 具とドレッシングを和える。

※保育所では安全性の面から野菜は全て下茹でしています。

★発行・問い合わせ★			
相川保育所	046-225-2257	小魚保育所	046-225-2259
玉川保育所	046-225-2260	南毛利保育所	046-225-2261