



ちゅんちゅんだより 増刊号



しんあい保育園
子育て支援センター『ちゅんちゅん』
TEL : 055-943-6031
FAX : 055-943-6032

令和3年9月

朝晩は涼しくなって、セミの鳴き声からすすむしの鳴き声が聞こえるようになり秋の気配を感じるようになりました。緊急事態宣言が延長され、ちゅんちゅんは臨時休所中ですが再開した際にはぜひ元気に遊びに来てくださいね♥増刊号をお届けします。お家時間の過ごし方の参考になれば嬉しいです。

【おやこ de ちょ〜簡単クッキング】

今回のレシピは、『巻くだけ!』『はさむだけ!』の簡単すぎるレシピです。
ぜひチャレンジしてみてください!

冷凍パイシートを使って巻くだけ!

ソーセージパイ

〈作り方〉

準備: 冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておきます。

1. 冷凍パイシートを12等分に切ります。
2. ウインナーに1を巻き付け、アルミホイルを敷いた天板にのせ、卵黄を刷毛で塗ります。
3. オーブントースターで焼き色が付くまでで7分程焼きます。
焦げそうな時はアルミホイルをかぶせてください。
4. 粗熱を取り、お皿に盛り付けて完成です。



☆アレンジ☆

ソーセージの代わりにチョコレートを巻けばチョコパイ、チーズを巻けばチーズパイ…
アレンジは無限大です!!

何とんでも「巻くだけ!」なのでお子さんと楽しんで作れます。

※パイ生地をひねって巻いて焼いて、砂糖をかけるだけでシュガーパイもできますよ。

ロールパンではさむだけ!

ホットドック

〈作り方〉

準備. 小さいロールパン

はさむ具材

(ハム・ソーセージ・レタス・きゅうり・たまご・ツナ etc…)



準備ができれば、お子さんにお店屋さんになってもらい作ってもらいましょう(^ ^)

パパ・ママはお客さんです。

ちっちゃな店員さんにオーダーしましょう!! きっと張り切って作ってくださいよ!

保育園の離乳食をご紹介します



中期(7~8カ月)

パンがゆ プロッコリー
じゃがいも・人参煮 ヨーグルト



後期(9~11ヶ月)

ごはん 金目鯛の煮付け バナナ
ほうれん草のお浸し けんちんみそ汁

保育園の給食のレシピをご紹介します

千草(ちぐさ)焼き



【材料】

卵……………40g
なると……………4g
鶏ひき肉………4g
しいたけ………3g
ほうれん草…10g
にんじん………5g
しょうゆ………2g
砂糖……………1.5g
ほんだし………0.5g

【作り方】

1. ほうれん草は一口サイズに切ってゆでる。
2. にんじん・しいたけはフードプロセッサーでみじん切りにする。
3. なるとは粗みじん切りにする。
4. フライパンでひき肉を炒め、色が変わったら2も入れて炒める。
5. ボウルに溶き卵と調味料、だし汁一人分あたり 25cc を入れてまぜ、冷ました他の具材も全て入れて混ぜ合わせる。
6. 型に5を流しいれて180℃のオーブンで25分程焼く。

★ 献立の参考例 ★



わかめごはん みそ汁
千草焼き オレンジ
トマト
春雨サラダ

鶏ごぼうつくね



【材料】

鶏ひき肉……50g
たまねぎ……25g
にんじん……5g
ごぼう……5g
しょうゆ……2g
砂糖……1g
片栗粉……2g

【作り方】

1. ごぼう・たまねぎ・にんじんはフードプロセッサーでみじん切りにする。
2. 1を軽く炒めておく。
3. ボウルに材料を全て入れ、ねばりが出るまで混ぜこねる。
4. 3を小判型に成型する。
5. 4をフライパンで両面をこんがりこんがり焼き、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。

★ 献立の参考例 ★



ごはん みそ汁
鶏ごぼうつくね オレンジ
トマト
ひじき煮

納豆和え



【材料】

ほうれん草……20g
キャベツ……15g
にんじん……10g
ひきわり納豆……8g
めんつゆ……1g
(ストレート)
かつお節……1g

【作り方】

1. ほうれん草、キャベツは一口大、にんじんは千切りにする。
2. 1をそれぞれゆでる。
3. ゆでた具材の水気をしぼり、納豆、調味料、かつお節で和える。

★ 献立の参考例 ★



ごはん みそ汁
鶏の照焼き メロン
トマト
納豆和え