

11月 『きんぎょがにげた』

実施日：11月19日（金）

担当園：はなさき保育園 光が丘



こだわりポイント

人気の絵本「きんぎょがにげた」の世界をテーマとしたメニューです。ケチャップライスやにんじんをきんぎょの形に型取り、食べながらきんぎょを見つけていってもらえるようにお皿の上にあちこち飾りました。おやつも見た目でも楽しめるように、ジャムサンドの食パンをきんぎょと星型に抜いて、そこからきらきらとジャムがみえるようにしました。

子ども達の食べた様子

食事をしながら「おさかなさんみつけた!」「きんぎょがいっぱい!」と楽しそうに教えてくれました。たこさんウイナーも好評で喜んで食べている姿が印象的でした。おやつもジャムサンドも昼に引き続き「またきんぎょみつけられたね」と先生やお友達との会話も楽しみながら良く食べていました。

○昼食○

- 主食 『きんぎょのチキンライス』
- 副菜 『キャベツとちくわの和え物』
- 『ボイルウイナー』
- 汁 『レタスとベーコンのスープ』

○おやつ○

- 『ジャムサンド』

🌿 作り方（乳児4名分） 🌿 ※大人1人前は、乳児の1.5～2倍の量です。

きんぎょのチキンライス

- | | | | |
|--------|------|---|--------------------------------------|
| 米 | 1合 | ① | ★の調味料を合わせた内1/3を混ぜて米を炊く。 |
| 鶏ひき肉 | 80g | ② | たまねぎとピーマンはみじん切りにする。 |
| 豚ひき肉 | 100g | ③ | フライパンにバターをひいて②をじっくり炒め、鶏ひき肉を加えて更に炒める。 |
| たまねぎ | 20g | ④ | ③に調味料の残り2/3を加えて炒め酸味を飛ばす。 |
| ピーマン | 15g | ⑤ | 炊きあがったご飯を④に加えて混ぜる。 |
| ★無塩バター | 10g | ⑥ | ⑤をきんぎょ型に盛り付け、目の位置に丸く切ったのりをつける。 |
| ★ケチャップ | 大さじ2 | | |
| 焼きのり | 1枚 | | |

キャベツとちくわの和え物

- | | |
|------|--------|
| キャベツ | 50g |
| ちくわ | 1/2本 |
| 小松菜 | 40g |
| 人参 | 25g |
| ★醤油 | 小さじ1 |
| ★酢 | 小さじ1 |
| ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| ★ごま油 | 小さじ1 |
- キャベツ、人参は千切り、小松菜は1cm程のざく切り、ちくわは半月スライスして茹でる。
 - ★の調味料を合わせて火にかける。
 - ①、②を和える。

レタスとベーコンのスープ

- | | | | |
|-----------|--------|---|--|
| レタス | 30g | ① | レタスはよく洗って一口大にちぎり、にんじんは魚型に抜き、ベーコンは細切りにする。 |
| 人参 | 10g | ② | マカロニは茹でておく。 |
| ベーコン | 1枚 | ③ | 鍋に出し汁を入れて火にかけ、沸騰してきたら①、②を加えて加熱する。 |
| マカロニ | 15g | ④ | 醤油と塩で味付けする。 |
| かつお・昆布出し汁 | 350g | | |
| 醤油 | 小さじ1/2 | | |
| 塩 | 少々 | | |

ボイルウイナー

- | | |
|------|-----|
| ウイナー | 60g |
|------|-----|
- たこの足になるよう、ウイナーの半分くらいまで8等分に切り込みを入れて茹でる。

ジャムサンド

- | | |
|--------|-----|
| 食パン | 4枚 |
| いちごジャム | 20g |
| りんごジャム | 20g |
- 食パンは1枚を十字に4等分する。
 - ジャムを挟んだ時上になる食パンを魚型と星型に抜く。
 - ジャムを食パンに挟む。

春日町の様子



石神井台の様子



きんぎょはどこ？

