



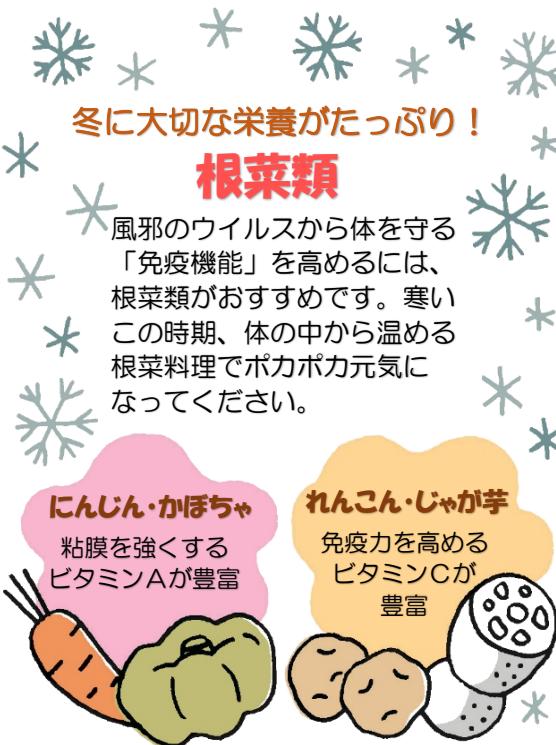
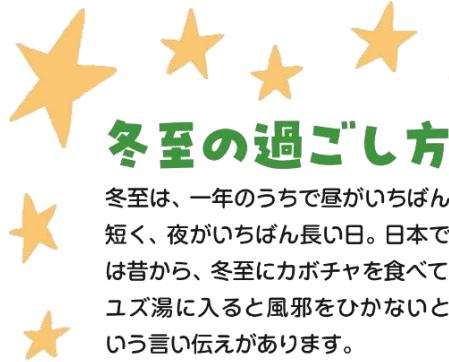
本分保育園
2025.12

今年も残すところあと1か月。いよいよ寒さも本格的になってきます。

寒さに負けず散歩に出かけたり、園庭で遊んだり、元気な子どもたち。

これから、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんです。食生活や生活リズムが乱れやすくなります。食事のバランスに気をつけて新しい年を迎えましょう。

12月22日(月)は冬至です



11月お誕生会おやつ



秋のクレープ

たんぽぽ組給食の様子



Recipe

材料 (4人分)

- ・牛肉…20g
- ・れんこん…100g
- ・ごぼう…100g
- ・糸こんにゃく…80g
- ・いりごま…適量
- ・しょうゆ…大さじ1弱
- ・砂糖…大さじ1弱
- ・酒/みりん…小さじ1弱

根菜のきんぴら

作り方

- ①れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、糸こんにゃくは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を引き、牛肉を入れ色が変わるまで炒める。さらに、れんこん、ごぼう、糸こんにゃくを入れ炒める。
- ③ある程度火が通ったら、調味料を入れ、汁気がなくなってきたら火を止め、いりごまをちらして出来上がり。

