

## 保育所のおすすめメニュー(おやつ)

## 豆乳キラキラプリン



材料	目安の分量 こども3人分	作り方
	(大人2人分)	
豆乳	60cc	①ゼラチンをふやかします。
ゼラチン	小さじ1杯	水にゼラチンを入れて、しばらくふやかしておきます。
	(3g)	②ゼリー液を作ります。
水	大さじ1, 5杯	①のゼラチン、加糖ヨーグルト、豆乳を煮立たせないよ
加糖ヨーグルト	60g	うに温めながら、ゼラチンが溶けるまで混ぜ合せます。
☆みかんソース		グラスやゼリーカップなどに注ぎ、冷蔵庫で1〜2時間
みかんジュース	60cc	冷やします。
砂糖	大さじ2杯	
	(21g)	③みかんソースを作ります。
みかん缶詰	15g	みかんジュースと砂糖を鍋に入れ、トロリとなるまで煮 詰めます。冷やしておきます。
キウイフルーツ	15g	
		④盛り付けます。
		固まったゼリーの上に、③のみかんソースをかけ、フル
		ーツも添えます。

(子ども 1 人分: エネルギー7 1 k cal・たんぱく質 2.6g・脂質 0.8g・カルシウム 34mg・塩分 0.1g)

## 【秋の行事食 お祭りごっごメニュー】

10月は八幡浜市内の各地区で、お祭りが開催されています。

双岩保育所では、10月19日に「お祭りごっこ」を行いました。お祭りを楽しんだ後は、おご 馳走でお腹いっぱいになりました。子どもたちは大好きなメニューに大喜びです!

昔ながらの季節の行事である、地方祭。 大切に子どもたちへ伝えていきたいですね。