



「かわいい」おまえぎのたから

9月
生まれの
元気な子



わたなべだいすけ
渡辺大祐くん1歳
(大山)



たていし みり
立石実凜ちゃん1歳
(中町)



さか いけい たろう
酒井圭汰朗くん2歳
(塩原)



やました なつみ
山下菜摘ちゃん2歳
(下朝比奈)



すのうち あみ
藤内彩心ちゃん2歳
(門屋)



おおさわあおい
大澤葵伊くん2歳
(西側区)



あさり きの
浅利紀乃ちゃん3歳
(桜ヶ池)



なかやまことね
中山琴音ちゃん3歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。
対象：11月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：10月3日月、4日
火の2日間、8時15分～17時
(応募多数の場合は写真が小さくなります)
◆申込先：市役所秘書政策課
☎0537-1161

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

給食の人気メニュー ～御前崎こども園～



豆腐チャンプルー



材料(4人分)

- 生揚げ 2枚
- 豚肉(小間) 80g
- ニンジン 1/2本
- モヤシ 80g
- キャベツ 3枚
- 卵 1個
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- 鶏がらスープのもと 小さじ2
- 油 大さじ1.5
- かつお節 少々

- 1 生揚げは3×4センチ角の薄切りにし、下ゆでをする。モヤシは洗ってごく切りにする。
- 2 ニンジンはイチヨウ切り、キャベツは一口大に切る。
- 3 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。次に、ニンジンを炒め、モヤシ、キャベツ、生揚げを加える。
- 4 砂糖を入れ、野菜が柔らかくなったらしょうゆ、塩、鶏がらスープのもとで味をつけ、味が整ったら溶き卵でとじ、最後にかつお節を散らす。

▶ 1人分=183kcal