保育所のおすすめメニュー

チキンスープ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏　肉	６０ｇ	**①材料を切ります。** 鶏肉は食べやすい大きさに。玉ねぎはうす切り。にんじんは短冊切り。キャベツは短冊切りにします。 **②鍋に材料を入れ、煮ます。** ①で切った材料を、水とコンソメと一緒に鍋に入れ、軟らかくなるまで煮ます。 **③味を整えます。** しょうゆを加え、味見して、好みで塩を加えてできあがり！
にんじん	１/３本 （３０ｇ）	
玉ねぎ	１/５玉 （３０ｇ）	
キャベツ	葉っぱ１～２枚 （３０ｇ）	
水	４２０ｃｃ	
コンソメ	１/２個 （２．７ｇ）	
しょうゆ	小さじ１/２ （３ｇ）	
塩	少々	

（子ども１人分：エネルギー50ｋcal・たんぱく質 3.6ｇ・脂質 2.8ｇ・塩分 0.9ｇ）

【８月のお誕生会メニュー　～夏祭り風～】
保育所では、毎月おごちそうを囲んでお誕生会をします。

今回は、喜須来保育所より「お誕生会メニュー」を紹介します。
「ホットドック」「エビフライ」「アスパラソテー」「チキンスープ」「すいか」「プリンアラモード」です。
夏祭り風の演出があり、給食の先生たちによる屋台が開店しましたよ～♪
手作りホットドッグはアウトドアにぴったり！海辺で食べるとおいしそうです♡
子どもたちは大喜びで、トレイにごちそうののせ、少し緊張した表情で運んでいました。

レシピは「チキンスープ」
スープは、夏の暑さや冷たい飲み物やアイスなどで疲れた胃腸に優しくしみわたります。食欲のない時にもおすすめです！
冷蔵庫にある野菜やハムなどの食材をたくさん入れて、具だくさんのスープで、残暑を乗り越えましょうね。