

保育所のおすすめメニュー かぼちゃのシチュー



材料	目安の分量 子ども3人分 (大人2人分)	作り方
かぼちゃ	煮物サイズ2切	①野菜を切ります。
	(90g)	かぼちゃは5mm幅の色紙切り
たまねぎ	小1/2玉	・たまねぎはうす切り
	(60g)	にんじんは型抜きして茹でます。
炒め油	小さじ1と1/2	②材料を炒めて煮ます。
	(6g)	型抜きして残ったにんじんとかぼちゃ、たまねぎを
水	180cc	油で炒め、水とコンソメを加えて食材が柔らかくなるま
コンソメ	1/2個(3g)	で煮ます。
豆乳	105cc	③味付けします。
塩	ひとつまみ	塩と豆乳を加えて水溶きの米粉を加えて一煮立ちさせ火
	(0.6g)	を止めます。(よりなめらかにする場合は、ミキサーに かけるか、ブレンダーでペースト状にします。)
米粉	小さじ2	
	(4g)	④盛り付けます。
にんじん	1/3本	最後に、茹でた型抜きにんじんを飾ります。
	(30g)	

(子ども 1 人分: エネルギー80 k cal・たんぱく質 2.2g・脂質 2.9g・塩分 0.6g) 【10月31日 ハロウインメニュー】

子育て支援課です。

10月最後の日は、子どもたちの大好きな「ハロウイン」です。元々はカトリック教会の祝日「万聖節」の前夜祭で秋の収穫を祝う日でしたが、今では「トリック・オア・アトリート!お菓子をくれないといたずらするぞ!」と言いながら、仮装をしていろんなお家を回り、お菓子をいただく、子どもたちの楽しみなイベントになっています。

今回は、喜須来保育所よりハロウインメニューより「かぼちゃのシチュー」を紹介します。 保育所の子どもたちは、ハロウインパーティーで大盛り上がり!給食も興奮気味にいただきました。特に、このかぼちゃのシチューが大人気でした。オムレツにかかれたおばけの模様も大喜び! おやつのクッキーは、一人一人かわいくラッピングしてもらい、食べるのがもったいないくらい!こうもりやおばけの形のクッキーが嬉しくて、お友達と見せ合いっこをして食べました♡ 苦手なかぼちゃも食べられたかな?また、来年のハロウインが楽しみだね。