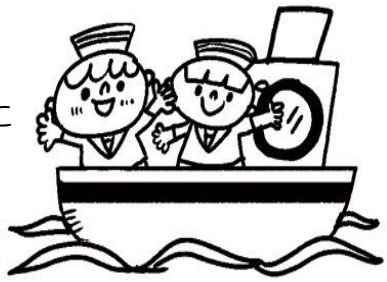
きゅうしょくだより

R1．８　厚生館保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番！
真夏の暑さに負けずに、たくさん食べて、たくさん遊び
しっかり休息をとりましょう。
夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあるので積極的に食事に
取り入れてみましょう★★



８月のおすすめメニュー

▼ひじきいももち　(5 個分)

・じゃが芋	200g
・マーガリンまたはバター	20g
・片栗粉	32g
・塩	少々
・砂糖	小さじ２
・ひじき	10g

（作り方）
① じゃが芋を適当な大きさに切り茹でる。ひじきもさっと茹でる。
② じゃが芋のお湯を切りマッシャーで潰す。
③ 熱いうちに砂糖・塩・マーガリンと片栗粉・茹でたひじきを入れ混ぜ合わせる。
④ 好きな形に成型する。
⑤ 180 度オーブンで 20 分程度焼いて完成

▼フライドチキン　（4 人分）

・鶏肉	400g
・にんにく	１かけ
・卵	１個
・牛乳	小さじ１
○薄力粉	適量
○塩	少々
・揚げ油	適量

（作り方）
① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
② ○を混ぜ合わせる。
③ にんにくをすりおろし、卵をときほぐして牛乳とお肉と一緒に混ぜ合わせる。
④ ③を②にまぶして油で揚げる。
⑤ しっかり火を通して出来上がり♪

とうもろこしの皮むき

おやつで出したとうもろこしの皮むきを３・４・５歳お願いしました。
楽しんでできたようなので来月もお願いしたいと思います♪

３歳

４・５歳

４歳お泊り保育

４歳の保育園でのお泊り保育では・・・
昼食はタンメン・りんごサラダ。おやつはサイダーゼリー・クラッカー。
夕飯は、夕焼けご飯・唐揚げ・フライドポテト・五目和え・春雨スープ・スイカ割で割ったスイカ
朝食は、鮭おにぎり・ふりかけおにぎり・タコさんウインナー・栽培したピーマン炒め・味噌汁・メロン
どれも喜んで、美味しい！ありがとう！また食べたいな！と言ってもらえました☆☆