

7月夕飯献立

H25. 7. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 29 (月)	ごはん 肉巻き焼き 味噌汁	豚薄切り肉、さつまいも、人参 小松菜、長ねぎ、卵
2, 16, 30 (火)	豚そぼろにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き 味噌汁	ツナ、じゃがいも、コーン、ピザ用チーズ 人参、玉ねぎ、大根
3, 17, 31 (水)	なす入りミートソーススパゲティー さつまいものバター煮 野菜スープ	スパゲティー、豚ひき肉、なす、人参、玉ねぎ、 ピーマン さつまいも、バター 大根、長ねぎ、人参
4, 18 (木)	ごはん、すまし汁 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツとちくわのあっさり煮	麩、長ねぎ、わかめ 生鮭、味噌、マヨネーズ キャベツ、ちくわ
8, 22 (月)	ごはん、煮魚 ひじきの炒め煮 味噌汁	白身魚 ひじき、人参、干し椎茸 小松菜、もやし、玉ねぎ
9, 23 (火)	ごはん、野菜スープ ハンバーグ 春雨ソテー	人参、玉ねぎ、ブロッコリー 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉 春雨、キャベツ、人参
10, 24 (水)	鮭ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛煮 味噌汁	じゃがいも、鶏肉 人参、玉ねぎ、なす
11, 25 (木)	シーフードピラフ かぼちやの甘煮 野菜スープ	えび、ツナ、コーン、人参、玉ねぎ、バター かぼちや 大根、長ねぎ、人参
12, 26 (金)	ぶどうパン、野菜スープ 鮭のムニエル マッシュポテト	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、大根 生鮭、小麦粉、バター じゃがいも、コーン
19 (金)	ソフトフランスパン ツナの春巻き 野菜スープ	ツナ、春雨、人参、ほうれんそう、もやし、 長ねぎ かぼちや、玉ねぎ、人参
5 (金)	ソフトフランスパン、コーンスープ かじきのカレー風味ソテー もやしのゴマ油炒め	クリームコーン、人参、玉ねぎ かじき、玉ねぎ、牛乳、カレー粉 もやし、人参

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

メニュー紹介

<肉巻き焼き>

材料 豚肉薄切り肉、好きな野菜（人参、さつまいもなど）

作り方 ①野菜はスティック状にし、人参などの硬い野菜は下茹でする。

②薄切り肉を広げ、塩、胡椒をふり、野菜を巻く。

③②をフライパンで焼き、仕上げにしょうゆで味をつける。

*中身の野菜はお好みでこんにやくやきのご類にしてもおいしいですよ。

