

7月夕飯献立

H26. 7. 1

たかさご保育園 キッチン

1、15 (火)	ごま塩ごはん、生鮭のみそ焼き ゆでブロッコリー すまし汁	生鮭 ブロッコリー 大根、長ねぎ、お麩
2、16、30 (水)	ごはん、かじきの照り焼き もやしの甘酢和え 味噌汁	かじき もやし、人参 なす、玉ねぎ
3、17、31 (木)	ごはん 魚のホイル蒸し 味噌汁	白身魚、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、バター キャベツ、わかめ
4、18 (金)	ぶどうパン、ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉 じゃがいも ウインナー、人参、玉ねぎ、 (4日かぼちゃ、18日小松菜)
7 (月)	豚肉のあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、春雨、片栗粉 かぼちゃ 小松菜、人参
8、22 (火)	鮭ごはん キャベツのおかめ和え 豚汁	甘塩鮭 キャベツ、もやし 豚肉、人参、大根、長ねぎ、じゃがいも
9、23 (水)	なす入りミートソース さつまいものバター煮 野菜スープ	豚ひき肉、なす、人参、玉ねぎ、スパゲティ さつまいも キャベツ、人参、玉ねぎ
10、24 (木)	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉、人参、もやし、小松菜、コーン わかめ、長ねぎ
11、25 (金)	ソフトフランスパン じゃがいもとツナのオープン焼き 野菜スープ	じゃがいも、ツナ、人参、玉ねぎ、とろけるチーズ ベーコン、大根、人参、長ねぎ
14、28 (月)	ごはん から揚げ 具だくさん味噌汁	鶏肉 人参、大根、玉ねぎ、えのき、じゃがいも
29 (火)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、カレー粉 大根、長ねぎ、お麩

※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☆ 豚肉のカレー風味焼き

材料 豚肉、玉ねぎ、カレー粉、塩、砂糖、みりん

作り方 ①玉ねぎはスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎを炒める。

③②の豚肉と玉ねぎの色が変わってきたら調味料を加え、全体こ味がからまれば出来上がり♪

*砂糖やみりんのかわりにすりおろしたりんごやりんごジャムを使うとこくがでておいしいですよ。ぜひご家庭でも試してみてください。

