



# 7月夕飯献立

H27. 7.1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (水)	ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き おかか和え	じゃがいも、大根、長ねぎ 生鮭 人参、えのき、きゃべつ、かつお節
2・16・30 (木)	ごはん ポークケチャップ 具だくさん野菜スープ	豚肉、玉ねぎ、コーン、ケチャップ 人参、きゃべつ、大根、かぼちゃ
3・17・31 (金)	食パン 豆腐ソースのグラタン風 野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、絹ごし豆腐 大豆マヨネーズ、パン粉 人参、さつまいも、えのき
6 (月)	冷やしつけそうめん かぼちゃの甘煮 かき揚げ	そうめん かぼちゃ 豚ひき肉、人参、玉ねぎ、コーン
7・21 (火)	ごはん 魚のホイル蒸し 味噌汁	白身魚、人参、玉ねぎ、えのき じゃがいも、長ねぎ、わかめ
8・22 (水)	ごはん 豚肉と野菜の甘味噌煮 すまし汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ、えのき 大根、小松菜、麩
9・23 (木)	ごはん、味噌汁 煮魚 じゃが芋のシャキシャキ炒め	人参、玉ねぎ、しめじ かじき じゃがいも、青のり
10・24 (金)	ぶどうパン ウインナーときゃべつのソテー コーンスープ	ウインナー、きゃべつ、しめじ 人参、玉ねぎ、クリームコーン
13・27 (月)	豆腐と野菜の和風あんかけ丼 味噌汁	木綿豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、春雨、片栗粉 きゃべつ、わかめ、長ねぎ
14・28 (火)	ごはん、味噌汁 魚のカレー天ぷら 野菜のさっぱり和え	人参、大根、油揚げ 白身魚、カレー粉 人参、きゃべつ、もやし

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・夕食メニューの他、果物とお茶がつきます。

## 夕食おすすめメニュー紹介 ポークケチャップ

**材料** 豚肉、玉ねぎ、コーン、塩、ケチャップ、砂糖、ソース

**作り方** ①玉ねぎを薄くスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。

③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。

④コーンも加え、ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けし、完成です。

甘めの味付けが子ども達に人気の一品です。ごはんだけでなく、パンにも合うおすすめメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

