

7月夕飯献立

H28. 7. 1

たかさご保育園 キッチン

1、15、29 (金)	食パン ハンバーグ/人参の甘煮 野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ/人参 じゃがいも、わかめ、大根
4 (月)	鶏そぼろのあんかけ丼 大根の甘煮 味噌汁	鶏ひき肉、人参、ほうれん草、えのき 大根 豆腐、玉ねぎ
5、19 (火)	茶めしごはん 鮭のバター醤油ホイル焼き 味噌汁	生鮭、人参、玉ねぎ、もやし、バター 人参、大根
6、20 (水)	カレーライス きゃべつとコーンのソテー わかめスープ	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、カレールウ きゃべつ、コーン缶 わかめ、大根、玉ねぎ、白ゴマ
7、21 (木)	ごはん 煮魚/野菜のさっぱり和え 味噌汁	白身魚/きゃべつ、人参、もやし じゃが芋、玉ねぎ
8、22 (金)	ぶどうパン かぼちゃのスcoopコロッケ 野菜スープ	かぼちゃ、ツナ缶、コーン缶、玉ねぎ、粉チーズ バター パン粉 ウィンナー、人参、大根、えのき
11、25 (月)	鮭ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 具だくさん味噌汁	鶏肉、じゃが芋、 人参、きゃべつ、玉ねぎ、油揚げ
12、26 (火)	ごはん 鮭のムニエル/きのこのサラダ 味噌汁	生鮭、小麦粉、バター/ベーコン、しめじ、 えのき、人参 かぼちゃ、人参
13、27 (水)	豚そぼろごはん 豆腐の甘酢炒め 野菜スープ	絹豆腐、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ケチャップ 大根、さつまいも、長ねぎ
14、28 (木)	ごはん かじきの照り焼き/野菜の塩こんぶ和え 味噌汁	かじき/人参、きゃべつ、もやし 玉ねぎ、長ねぎ

※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☆ かぼちゃのスcoopコロッケ

材料かぼちゃ、ツナ缶、玉ねぎ、粉チーズ、バター、パン粉、豆乳（牛乳）

作り方①かぼちゃは2~3cm角くらいに乱切りにして、茹でてやわらかくする。

②玉ねぎはみじん切りにして、炒めておく。

③かぼちゃをつぶしてバターを混ぜ、玉ねぎを入れ、塩コショウで下味をつけて、豆乳（牛乳）を大さじ1ほどいれて、さらにかき混ぜる。

④③にツナとコーンもいれてよく混ぜ平らにならす。

⑤耐熱皿のふちにキッチンペーパーでサラダ油を塗って、パン粉と粉チーズをかける。

⑥トースターまたはオーブンで、こんがり焦げ目がつくまで焼いたら出来あがり☆

※ツナ缶ではなく、ひき肉を混ぜても美味しいです♪

