

7月夕飯献立

H29. 7. 3
たかさご保育園 キッチン

3・17 (月)	チキンカレー 野菜スープ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、カレールウ 大根、人参、春雨
4・18 (火)	ごはん かじきのフライ/じゃがいもの煮物 味噌汁	かじき、パン粉/じゃがいも 人参、玉ねぎ、わかめ
5, 19 (水)	ビビンバ 味噌汁	豚ひき肉、コーン缶、小松菜、もやし、人参 じゃがいも、玉ねぎ
6, 20 (木)	ごはん 鮭のみそ焼き/切り干し大根 麩のすまし	生鮭/人参、切り干し 麩、えのき、大根
7, 21 (金)	りんごパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、ケチャップ さつま芋、大根、人参
10・24 (月)	茶めし ウィンナー入り野菜炒め 味噌汁	ウィンナー、きゃべつ、人参、玉ねぎ えのき、しめじ、大根
11, 25 (火)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 具だくさん味噌汁	鶏肉、大根 じゃが芋、人参、玉ねぎ 11日油揚げ
12, 26 (水)	ごはん 煮魚/野菜の塩こんぶ和え 味噌汁	おひょう/きゃべつ、人参、もやし 豆腐、わかめ
13, 27 (木)	鮭ピラフ じゃが芋のシャキシャキ炒め 野菜スープ	人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、バター じゃが芋、ベーコン 大根、人参、長ねぎ
14, 28 (金)	ぶどうばん かぼちゃのコロッケ 具だくさん野菜スープ	豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、 パン粉 人参、玉ねぎ、きゃべつ

※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☆ かぼちゃのコロッケ

材料 かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、パン粉、小麦粉

作り方 ①かぼちゃは2~3cm角くらいに四角く切り、茹でてやわらかくする。

②玉ねぎはみじん切りにして、豚ひき肉と一緒に炒めておく。

③かぼちゃをつぶして、そこに②の具材とコーンを入れ、塩コショウで下味をつけて、よくかき混ぜる。

④小麦粉を水で溶いておく。

⑤溶いた小麦粉の中に入れ、パン粉をつけて揚げる。

⑥中は火がとおっているのので、こんがり狐色になれば完成☆

☆簡単なメニューなのでお子さんと一緒に作ってみてください♪

