



# 7月夕飯献立

H30. 7. 2  
たかさご保育園 キッチン

2, 30 (月)	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 大根 わかめ
3, 17, 31 (火)	ごま塩にぎり 鮭の味噌焼き すまし汁	生鮭 お麩 長ねぎ 大根
4, 18 (水)	塩こんぶにぎり 春雨ソテー	春雨 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ごま油
5, 19 (木)	鮭にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉 じゃがいも
6, 20 (金)	カレーパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き	豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 ケチャップ
9, 23 (月)	おかめにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 えのき 長ねぎ
10, 24 (火)	しらすにぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース
11, 25 (水)	鶏そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 玉ねぎ 人参
12, 26 (木)	茶めしにぎり かじきの磯辺揚げ 味噌汁	かじき 青のり きゃべつ 人参
13, 27 (金)	メープルレンシ ウインナー入り野菜炒め	ウインナー きゃべつ 人参 玉ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

## 夕食おすすめメニュー ひき肉と春雨のソテー

### 作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
  - ②春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
  - ③鍋に油をひき、豚ひき肉を炒め、肉の色がかわってきたら①を加え、さらに炒める。
  - ④野菜がしんなりしてきたら、塩、醤油で味付けする。
  - ⑤最後にごま油をまわし入れる。
- ごま油の香りで、暑い日でも食欲が湧く一品です♪

