

7月夕飯献立

2020. 7. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (水)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも 玉ねぎ、コーン
2, 16, 30 (木)	茶めしにぎり かじきのいそべ揚げ 味噌汁	かじき、小麦粉、青のり ほうれん草、玉ねぎ
3, 17, 31 (金)	3日ごまおにぎり 17, 31日塩こんぶにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、オクラ、人参 玉ねぎ、えのき
6, 20 (月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
7, 21 (火)	おかかにぎり かじきの照り焼き 味噌汁	かじき 人参、7日じゃがいも 21日さつまいも
8, 22 (水)	鮭にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
9 (木)	塩むすび 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、キャベツ
10 (金)	ごまおにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、カレー粉
13, 27 (月)	ふりかけにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参 玉ねぎ、キャベツ
14, 28 (火)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

<献立紹介> ☆かじきのいそべ揚げ☆

材料 かじき、小麦粉、青のり

作り方 ①かじきに塩、胡椒をする。

②小麦粉を水で溶き、青のりをいれる。

③②にかじきをいれ、180度の油で揚げる。

*青のりをいれることで味もつくので子どもたちにとっても食べやすいです。

また、魚の種類を変えても（特に白身魚がおすすめ）おいしいですよ★

