

7月夕飯献立表

2023.7.1

たかさご保育園 キッチン

3. 31(月)	ふりかけにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 じゃがいも 長ねぎ
4. 18(火)	豚そぼろにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ
5. 19(水)	塩むすび 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ
6. 20(木)	茶めしにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー キャベツ 人参 玉ねぎ
7. 21(金)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 玉ねぎ しめじ
10. 24(月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豆腐 豚肉 長ねぎ
11. 25(火)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン 春雨 玉ねぎ 人参
12. 26(水)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテト	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ
13. 27(木)	塩こんぶにぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
14. 28(金)	ごま塩にぎり ウインナー入り野菜炒めカレー風味	ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉

※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 ウインナー入り野菜炒め

材料 ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいもを千切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油をひかずにウインナーを炒める
- ③ 野菜を入れて、塩 こしょう 醤油で味付けをする
- ④ 最後にカレー粉を入れて味を調える

材料も少なく、シンプルなメニューですが、子どもたちに人気です♪

じゃがいもはよく水にさらしておくで炒めやすいです

コーンを加えても美味しいですよ！

