

7月夕飯献立表

2024.7.1
たかさご保育園 キッチン

1, 29(月)	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
2, 16, 30(火)	塩むすび 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 かぼちゃ、人参
3, 17, 31(水)	おかかにぎり 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、パン
4, 18(木)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、片栗粉
5, 19(金)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
8, 22(月)	ふりかけにぎり 肉入り野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
9, 23(火)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
10, 24(水)	茶めしにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 玉ねぎ、わかめ
11, 25(木)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
12, 26(金)	ごま塩にぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、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。

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

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 野菜を入れて炒め、塩 こしょう 醤油で味付けをする



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と炒めやすいです