

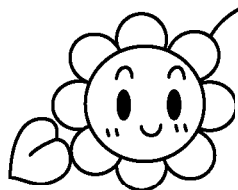
7月夕飯献立

H24. 7. 2

たかさご保育園 キッチン

2, 30 (月)	ごま塩ごはん、味噌汁 銀だらの煮つけ かぼちゃとじゃこのバターしょうゆ炒め	人参、玉ねぎ、えのき 銀だら かぼちゃ、じゃこ、バター
3, 17, 31 (火)	ごはん、味噌汁 かじきのコーンマヨネーズ焼き きんぴら	大根、わかめ かじき、クリームコーン、マヨネーズ さつまいも、人参
4, 18 (水)	ビビンバ わかめスープ	豚挽き肉、人参、ほうれん草、もやし、コーン わかめ、人参、大根、玉ねぎ
5, 19 (木)	ごはん、味噌汁 鶏肉の塩からあげ いんげんとちくわのごま和え	じゃがいも、長ねぎ、人参 鶏肉 いんげん、ちくわ、すり胡麻、マヨネーズ
6, 20 (金)	ジャムサンド、野菜スープ 生鮭のムニエル マッシュポテト	ベーコン、玉ねぎ、人参、えのき 生鮭、小麦粉、バター じゃがいも
9, 23 (月)	焼きうどん かぼちゃの甘煮 味噌汁	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、うどん かぼちゃ 人参、玉ねぎ、しめじ
10, 24 (火)	ごはん えび入りぎょうざ 具だくさん味噌汁	豚挽き肉、キャベツ、長ねぎ、えび ぎょうざの皮 玉ねぎ、人参、大根、じゃがいも
11, 25 (水)	ごはん 白身魚のホイル蒸し(味噌風味) すまし汁	白身魚、玉ねぎ、人参、もやし、えのき 麩、大根、長ねぎ、小松菜
12, 26 (木)	鮭こぎり クルクルチーズ肉巻き 味噌汁	薄切り肉、ブロッコリー、エリンギ、 スライスチーズ 人参、玉ねぎ、わかめ
13, 27 (金)	ぶどうパン、コーンスープ コロケ 茹で野菜	クリームコーン、ベーコン、人参、玉ねぎ 豚挽き肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、パン粉 キャベツ、人参

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。



6月のメニュー

魚のみぞれ煮 材料 生鮭、大根

作り方

①鍋に少しの水をいれ、(鮭をいれた時こぼるくらい) みりん、しょうゆで味をつける。

②①が煮立ってきたら、生鮭をいれ、煮る。

③大根おろしを②にいれ、さらに煮る。

*鮭の他に白身魚や鯖などの魚もおいしいです。

大根おろしはそのままでと辛味があり、食べにくいですが、火を通すことにより甘味がでて子ども達もよく食べてくれます。

