


7月献立予定表

おおつ保育園



1 ごはん ポークマリネ 焼きじゃが芋 みそ汁 ピザトースト	2 ごはん 野菜炒め トマト みそ汁
4 黒米ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしの和え物 ごぼうのみそ汁 お好み焼き	5 ごはん 魚の磯辺揚げ 梅きゅうり 煮豆・みそ汁 じゃこおにぎり
6 ごはん 野菜重ね焼き ひじきの煮物 夏豚汁 大豆おやき	7七夕まつり 七夕そうめん 夏野菜ごま和え かぼちゃ甘辛焼き 七夕ゼリー
8 ごはん 魚ごま焼き 納豆サラダ みそ汁 おからパンケーキ	9 ごはん マーボー春雨 おひたし みそ汁
11 ごはん トマトハンバーグ じゃこサラダ みそ汁 米粉じゃがおやき	12 雑穀ごはん 魚のマリネ あらめの煮物 みそ汁 大豆かりんとう
13 ごはん 手羽中揚げびたし きゅうりごま和え 豆腐のみそ汁 トマトの和風パスタ	14 ごはん じゃが芋そぼろ煮 酢の物 みそ汁 梅しそおにぎり
15 ごはん 魚ねぎみそ焼き 大豆サラダ みそ汁 ゆでとうもろこし	16 ごはん ポテトサラダ トマト 鶏肉のみそ汁
18 ごはん 鮭のバター焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 かぼちゃパイ	19 なすスパゲティ 切干大根サラダ たたきごぼう わかめスープ 焼きおにぎり
20リクエストメニュー 枝豆じゃこごはん から揚げ レタスサラダ 麩のみそ汁 フルーツポンチ	21 黒米ごはん 豆腐グラタン もやしナムル みそ汁 小豆おやき
22 ごはん 夏野菜和え物 かぼちゃ煮物 コンソメスープ きな粉マカロニ	23 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
25 とうもろこしご飯 マーボーなす きんぴら みそ汁 チヂミ	26 ごはん 魚ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 塩おにぎり
27 ごはん チンジャオロース 焼きかぼちゃ 煮豆・みそ汁 枝豆蒸しパン	28 お弁当の日  フライドポテト
29 ごはん なす生姜焼き 梅サラダ にらトマトスープ にんじんゼリー	30 ごはん マーボー豆腐 ごま和え みそ汁

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

2022. 7. 1

おすすめレシピ トマト入りハンバーグ

7月のリクエストメニューは、“から揚げ”です！

材料(4人分)

豚ミンチ 200g
玉ねぎ 1/2玉
トマト 中1玉
塩 少々
パン粉 20g
豆腐 1/4丁



- ①玉ねぎはみじんぎり、トマトは湯むきして、1cm角に切る。豆腐は水を切つてよくつぶす。
- ②豚ミンチに塩を入れよく混ぜ、玉ねぎ、豆腐、パン粉を入れ、よくこねる。
- ③トマトも加えてさつと混ぜ、ハンバーグの形にして180℃のオーブンで15分くらい焼く。フライパンで焼いてもOK！

トマトが苦手な子も、毎年おいしいと言って食べてくれるレシピです。給食の時間にトマトとにらめっこしている子も、このハンバーグはきっと食べてくれるはず！と期待しています。おいしく食べられますように。

