



7月献立予定表

おおつ保育園

3 ごはん 魚おろしみそ焼き あらめの煮物 もやしのみそ汁	4 ごはん 魚チーズ焼き きゅうり梅和え 煮豆 豆腐のみそ汁	5 雑穀ごはん 魚梅しそバーグ ポテトサラダ ごぼうのみそ汁	6 ごはん チリコンカーン なす生姜焼き じゃが芋のみそ汁	7 七夕の会 そうめん こんこんメンチ 星の梅サラダ	8 ごはん じゃが芋の煮物 きゅうり 夏豚汁
おからパンケーキ	冷やしパスタ	昆布おにぎり	かぼちゃパイ	星クッキー	
10 ごはん 肉じゃが キャベツおひたし なすのみそ汁	11 ごはん なすのはさみ揚げ 刻み昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁	12 黒米ごはん 魚から揚げ 夏野菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁	13 ごはん チンジャオロース たたきごぼう キャベツのみそ汁	14 ごはん はるまき 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	15 ごはん きんぴら トマト 鶏肉のみそ汁
ピーマンスコーン	塩おにぎり	野菜蒸しパン	米粉じゃがおやき	切干大根チヂミ	
17 海の日	18 雑穀ごはん マーボーなす もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	19 ごはん ポークマリネ かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	20 ごはん 夏野菜豆腐グラタン 焼きじゃが芋 もやしのみそ汁	21 ごはん 鶏肉カレー焼き きんぴら みそ汁	22 ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁
	きな粉マカロニ	大豆おやき	梅しそおにぎり	きなこ豆乳プリン	
24 ごはん 魚ポテト焼き 炒めなます 豆腐のみそ汁	25 お弁当の日	26 リクエストメニュー とうもろこしごはん ハンバーグ じゃこサラダ 豆乳みそスープ	27 夏野菜カレー きゅうりのり塩ナム わかめスープ	28 雑穀ごはん 魚ごま南蛮漬け 五目豆 もやしのみそ汁	29 ごはん マーボー豆腐 きゅうり和え物 みそ汁
枝豆おにぎり	フライドポテト	フルーツポンチ	小豆まんじゅう	ごはんおやき	

31 ごはん 大豆のトマト煮 焼きかぼちゃ 冬瓜のみそ汁 ミルクくずもち

2023. 7. 1

7月のリクエストメニューは、「ハンバーグ」です。

*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。

6/29給食参観
のレシピです。



夏野菜豆腐グラタン

〈材料〉	約4人分
ベーコン	150g
豆腐	1丁
玉ねぎ	半玉
ピーマン	中2個
かぼちゃ	80g
冷凍コーン	20g
ピザチーズ	100g
油	
塩	

〈作り方〉

- ① ベーコンは1~2cm幅に切る。玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃは、1cm角切り、冷凍コーンは、沸騰した湯でさっとゆでておく。
- ② 豆腐は、水を切っておく。
- ③ フライパンで、①を炒め塩少々振っておく。
- ④ ②の豆腐をマッシャーでよくつぶす。その中に、③とピザチーズを加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 鉄板にオープンシートをしいて、④を入れる。180~200℃のオーブンで焼く。表面が色よく焼けたら出来上がり。

*豆腐を使っているため、焼きあがった後時間が経つと水気が出やすいので、できたてが美味しいです。