

7月献立予定表



おおつ保育園

1 ごはん 魚南蛮漬け あらめの煮物 みそ汁 おからパンケーキ	2七夕の会 肉みそそうめん 夏野菜ごま和え かぼちゃ煮物 人参ゼリー	3 ごはん 魚ピザ焼き きゅうり梅和え 煮豆・みそ汁 冷やしパスタ	4 雑穀ごはん チリコンカン 焼きかぼちゃ みそ汁 お好み焼き	5 ごはん 野菜つくね 根菜ごま煮 みそ汁 昆布おにぎり	6 ごはん マーボー春雨 きゅうり みそ汁
8 ごはん じゃが芋そぼろ煮 トマト みそ汁 チーズパン	9 ごはん なすのはさみ揚げ 刻み昆布の煮物 みそ汁 ピーマンスコーン	10 ごはん 魚チーズ焼き 夏野菜ごま和え みそ汁 梅おにぎり	11 ごはん 大豆のトマト煮 焼きじゃが芋 みそ汁 きな粉マカロニ	12 雑穀ごはん メンチカツ 酢の物 みそ汁 チーズマフィン	13 ごはん そぼろ煮 トマト みそ汁
15 海の日 	16 ごはん ポークマリネ かぼちゃ煮物 みそ汁 米粉じゃがおやき	17 ごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 みそ汁 大豆おやき	18 ごはん マーボーなす 煮豆 みそ汁 ゆでとうもろこし	19 ごはん 鶏肉のカレー焼き きんぴら みそ汁 甘辛じゃこにぎり	20 ごはん じゃが芋チーズ きゅうり 鶏肉のみそ汁
22 ごはん 豆腐グラタン たたきごぼう みそ汁 焼きおにぎり	23 夏野菜カレー 切干大根サラダ わかめスープ みそ汁 クラッカー	24 ごはん 魚の春巻き ひじきの煮物 みそ汁 大豆かりんとう	25 ごはん 油揚げコロッケ じゃこサラダ みそ汁 ごぼうから揚げ	26 お弁当の日 	27 ごはん マーボー豆腐 酢の物 みそ汁
29リクエストメニュー とうもろこしごはん 鶏肉のパリパリ焼き 夏野菜和物 みそ汁 フルーツヨーグルト	30 ごはん チンジャオロース ポテトサラダ みそ汁 ミルクずもち	31 ごはん 鮭のみそ焼き 大豆中華サラダ みそ汁 コーン蒸しパン	2024.7.1		

7月のリクエストメニューは
“鶏肉のパリパリ焼き”です！



定番人気メニュー！
チリコンカン

※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。

- 材料(4人分)
- うずら豆水煮 150g
 - 豚ミンチ 100g
 - にんにく、生姜 少々
 - 玉ねぎ 半分
 - にんじん 半分
 - トマトピューレ 1瓶(200g)
 - ケチャップ 大さじ1
 - ウスターソース 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1
 - 油
-

- 作り方
- 1 にんにく、生姜はみじん切りにする。玉ねぎ、にんじんは粗くみじん切りにする。豆の水を切っておく。
 - 2 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豚ミンチを炒める。ぽろぽろになったらカレー粉を入れ、にんじん、玉ねぎ、大豆を入れて炒める。
 - 3 全体がなじんだら、トマトピューレを入れる(水分が少なければ、水を50ccくらい足してください)。
 - 4 時々かき混ぜながら、5分から10分くらい弱めの中火で煮る。
 - 5 ケチャップ、ソース、しょうゆを入れ、味を調える。
- 保育園ではセロリ、しいたけ、しめじ、えのきなども入れます。今の季節だとなすやじゃが芋(一口大)を入れてもいいですね！