

7月献立予定表

高橋保育園

日	曜	献立名	おやつ ☆手作り
1	水	筑前煮・はんぺん汁・ちりめんのゴマ煮・オレンジ	☆ラスク
2	木	ジャージャー麺・サラダ(手作りドレッシング和え)・りんご	Caせんべい・チーズ・麦茶
3	金	きびなごの甘辛ケチャブ煮・じゃが芋の味噌汁・バナナ	☆きなこ入りホットケーキ
4	土	冬瓜入りポトフ・マカロニサラダ・味付け海苔・パイン缶	プリッツ
6	月	牛肉と切干大根の味噌煮・ところてんサラダ・オレンジ	ムーンライト
7	火	 七夕会 ※米(1/3カップ)持参=ことり組 ターミックスコンライス・肉と野菜の甘辛炒め・七夕ソーメン汁・すいか	セタゼリー ★星食べよ 
8	水	魚の梅肉揚げ・野菜のかか和え・かいのこ汁・キウイ	きらず揚げ・昆布
9	木	焼きそば・枝豆・ニラ卵スープ・みかん缶	☆ヨーグルト・塩せん
10	金	揚げ魚と野菜のレモン漬け・豆腐の味噌汁・バナナ	☆オレンジゼリー・ウハース・麦茶
11	土	じゃが芋と豚肉の香り炒め・中華スープ・パイン缶	せんべい
13	月	大豆の変わり煮・とろとろ汁・ふりかけ・バナナ	菓子パン
14	火	魚のコーンマヨ焼き・南瓜の甘煮・大根の味噌汁・ぶどう	☆じゃんぼ餅きな粉添え
15	水	なす入りミートスパゲッティ・コンソメスープ・ゼリー	☆りんご・えびせん・麦茶
16	木	冬瓜と豚肉の味噌煮・納豆オムレツ・おかかきゅうり・すいか	☆ミニアメリカンドック
17	金	鶏肉の南蛮漬け・もやしの味噌汁・バナナ	☆ふくれ菓子
18	土	麻婆南瓜・野菜の飲むボン酢和え・パイン缶	サッポロポテト
21	火	ハヤシシチュー・ひじきの中華和え・すいか	☆バナナおからスコーン
22	水	揚げ魚の磯煮・野菜ナムル・高野豆腐の味噌汁・バナナ	☆ジャムサンド
23	木	冷やし中華・金時豆・おくら塩昆布和え・オレンジ	ハッピータン
24	金	 誕生会 ※米(1/3カップ)持参=ことり組 ひじきご飯・魚と野菜の串かつ・和え物・おすまし・すいか	☆かき氷・煎餅
25	土	なすのみそ炒め・冬瓜スープ・みかん缶	カステラ
27	月	冷しゃぶ・豆乳ビシソワーズ・バナナ	☆豆腐ドーナツ
28	火	鶏肉のケチャブ煮・なめこの味噌汁・すいか	☆Caおにぎり・麦茶
29	水	夏野菜のさつま揚げ・切り干し大根和え物・青のり汁・オレンジ	せんべい
30	木	冷やしうどん・納豆肉味噌和え・キウイ	☆ココアミルク・クラッカー
31	金	揚げ魚の野菜あんかけ・もずく汁・ぶどう	☆ヨーグルト・塩せん

夏がやってきました!! 暑くなるとなんだかさっぱりしたものが食べたくなりますよね。

そんな時にオススメの**手作りドレッシング**をご紹介しますと思います。ぜひ試してみてくださいね。

☆にんじンドレッシング

人参 1本(200g)
 玉ねぎ 1/4個(50g)
 砂糖 40g
 薄口醤油 50cc
 米酢 50cc
 オリーブ油大さじ1と1/2
 塩1g(お好みでコショウ少々)



【作り方】

- ①人参と玉ねぎはすりおろし、★調味液と合わせる
 ※ブレンダーで攪拌するとなめらかな仕上がりになり
 食べやすいです。又、野菜は加熱した方が日持ちしや
 ずく、野菜の独特の匂いも緩和されます。

