



# たなばた給食



7月7日(木)に、たなばた給食を提供しました。日本の行事なので、そうめんやちらしずしなど和の料理を食べますが、今年は洋風にしました♪かぼちゃのバターライス(たなばた星ごはん)、ミートボール、添えにポテトとフロッキー、おくらのサラダとコンソメスープをしました。子どもたちの好きなものが多く喜んで食べていました。



おやつはスターゼリー☆

## 7月のだいすきメニュー



今月は誕生会のメニューのカレーピラフと白身魚のラザニア風です。暑い夏に負けないメニューです♪

●**カレーピラフ** 材料(子ども1人分):ごはん 100g、豚ひき肉 10g、玉ねぎ 10g、人参 5g、カレー粉 少々、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1、塩 少々、油 適量

作り方: 1. 玉ねぎと人参をみじん切りにします。

2. 油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒めます。1を入れ、火が通るまでしっかり炒めます。

3. 調味料で味をととのえます。塩で濃さを調節し、少し濃いめに仕上げます。

4. ごはんを入れてほぐすように炒めます。全体に味がなじんだらできあがりです♪



●**白身魚のラザニア風** 材料(子ども1人分):カレイ 30g、玉ねぎ 20g、トマト 20g、とろけるチーズ 10g、塩少々、ケチャップ 小さじ2、砂糖 小さじ1/2、コンソメ 少々

作り方: 1. 玉ねぎは薄くスライスし、トマトは角切りにします。

2. ボウルに1を入れ、ケチャップ、砂糖、コンソメで味を付けます。

3. 耐熱皿にカレイを並べ、塩をふりかけて180℃のオーブンで15分焼きます。(火を通すだけなのでレンジで加熱してもOKです)

4. 3に2とチーズを乗せて180℃のオーブンで15分程表面がこんがり焼いたらできあがりです♪

## 今月の紹介メニュー



今月はふじ組の保護者からの紹介メニュー「鶏胸肉のガーリック焼き」です。スタミナがつく夏に食べたいメニューです♪

材料(子ども1人分):鶏胸肉 50g、塩 少々、鶏がらだし 小さじ 1/2、小麦粉 適量、にんにく 1/2粒、ごま油 適量

作り方: 1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、鶏がらだしで下味をつけます。

2. フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒めます。

3. 1に小麦粉をまぶし、2のフライパンでじっくり焼いたらできあがり♪

※にんにくは焦げやすいので、火加減に気を付けてください。



●7月の「日本の行事食」は、9月のおたよりに掲載します。