

# 7月のこねのだて



あのね保育園

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ごはん 豚のしょうが焼き ごぼうサラダ わかめとわかめ酢和え みそ汁 デザート	<b>2</b> 職員研修
<b>4</b> ごはん けんかツ ホイルキャベツ もやしゆかり和え みそ汁 デザート	<b>5</b> ごはん 魚の煮つけ タリアン納豆 マカロニサラダ みそ汁 デザート	<b>6</b> パン 鶏のチキンは焼 フライドポテト アボカドの甘酢和え コーンスープ デザート	<b>7</b> カレーライス 大豆のサラダ キャベツのごま酢和え そうめん汁 デザート	<b>8</b> 味噌ラーメン ひじきの落とし揚げ わかめとわかめ酢の物 デザート	<b>9</b> スパゲティミートソース デザート
<b>11</b> ごはん チョコレート キャベツの甘酢和え 切り干し大根のサラダ みそ汁 デザート	<b>12</b> パン 豚のBBQソース スパゲティサラダ 秋刀魚のごま和え コーンスープ デザート	<b>13</b> ごはん 鶏のはちみつ煮 もやしゆかり和え アボカドの塩茹で みそ汁 デザート	<b>14</b> ごはん 鮭の味噌焼 青のりポテトソース ひじきのサラダ みそ汁 デザート	<b>15</b> 麻婆丼 かぼちゃサラダ 切り干し大根酢の物 みそ汁 デザート	<b>16</b> 肉味噌あんかけうどん デザート
<b>18</b> 海の日	<b>19</b> ごはん 魚のしょうが焼き アボカドの甘酢和え パンソース みそ汁 デザート	<b>20</b> パン 鶏の照り焼き じゃが焼き 秋刀魚の味噌和え ミネストローネ デザート	<b>21</b> ごはん 肉団子の味噌あんかけ かみかみ和え イカのごま和え みそ汁 デザート	<b>22</b> ふわふわ卵の 牛あんかけ丼 かぼちゃの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁 デザート	<b>23</b> 醤油ラーメン デザート
<b>25</b> ごはん 豚の南部焼き 切り干し大根の炒め煮 わかめとわかめ酢の物 みそ汁 デザート	<b>26</b> 納豆丼 かぼちゃの揚げ焼き 春雨の炒め物 みそ汁 デザート	<b>27</b> パン 照り焼きハンバーグ イタリアンスパゲティ 秋刀魚の味噌和え コーンスープ デザート	<b>28</b> ごはん 肉じゃが 大根サラダ キャベツのゆかり和え みそ汁 デザート	<b>29</b> ごはん 魚の竜田揚げ 春雨サラダ 小松菜の糖和え みそ汁 デザート	<b>30</b> 肉うどん デザート

デザート  
オレンジ  
バナナ  
スイカ

## れんこんごはん

〈材料〉

ごはん…450g、れんこん…150g、鶏ひき肉…60g  
薄口しょうゆ…大3、ゴマ…適量、油…適量

	10時	3時
7月 1日 (金)	牛乳、かりんとう	甘辛団子、お茶
2日 (土)	職員研修	
4日 (月)	牛乳、クッキー	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
5日 (火)	牛乳、ボーロ	お麩のキャラメルソース、ヨーグルト、お茶
6日 (水)	牛乳、ウハース	れんこんご飯、お茶
7日 (木)	牛乳、かりんとう	七夕ゼリー、ヨーグルト、お茶
8日 (金)	牛乳、スナック	ミルククッキー、ヨーグルト、お茶
9日 (土)	ウハース	わかめおにぎり、お茶
11日 (月)	牛乳、ウハース	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
12日 (火)	牛乳、クッキー	ひじきごはん、お茶
13日 (水)	牛乳、クッキー	じゃがいものお焼き、ヨーグルト、お茶
14日 (木)	牛乳、せんべい	ピザトースト、ヨーグルト、お茶
15日 (金)	牛乳、ボーロ	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
16日 (土)	ウハース	おかかおにぎり、お茶
18日 (月)	海の日	
19日 (火)	牛乳、ウハース	コア蒸しパン、ヨーグルト、お茶
20日 (水)	牛乳、かりんとう	チャーハン、お茶
21日 (木)	牛乳、せんべい	シュガートースト、ヨーグルト、お茶
22日 (金)	牛乳、スナック	あべかわ団子、お茶
23日 (土)	ウハース	ごま塩おにぎり、お茶
25日 (月)	牛乳、ウハース	シリアル、ヨーグルト、お茶
26日 (火)	牛乳、かりんとう	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
27日 (水)	牛乳、せんべい	わかめとタマゴのおにぎり、お茶
28日 (木)	牛乳、クッキー	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶
29日 (金)	牛乳、クッキー	ウサギクッキー、ヨーグルト、お茶
30日 (土)	ウハース	ゆかりおにぎり、お茶

## 〈作り方〉

- れんこんは皮を剥いて3mmの厚さのいちょう切りにし、水に落として水気を切る。
- フライパンに油を適量熱し、鶏ひき肉、れんこんを炒め、れんこんに透明感が出てきたら薄口しょうゆ、ゴマを加えサッと炒める
- 炊けたごはん(3)を混ぜ合わせたら完成☆