

今月のこんだて

<p>8月1日(木)</p>  <p>ご飯 揚げかぼちゃと 豚肉の甘辛炒め かき玉汁</p>	<p>8月2日(金)</p>  <p>夏野菜カレーライス マカロニサラダ ミニヨーグルト</p>	<p>8月6日(火)</p>  <p>鶏肉と高野豆腐 のどんぶり みそ汁 ミニゼリー(りんご味)</p>	<p>8月7日(水)</p>  <p>ご飯 ウィンナーと夏野菜の ケチャップ炒め きのこのスープ</p>	<p>8月8日(木)</p>  <p>ハヤシライス(麦入り) ひじきのサラダ ミニゼリー(ぶどう味)</p>
<p>8月9日(金)</p>  <p>五目うどん 野菜とわかめの ふわふわ豆腐 ミニゼリー(りんご味)</p>	<p>8月19日(月)</p>  <p>ソース焼きそば 肉団子スープ 型抜きチーズ(幼児) キャンディーチーズ(乳児)</p>	<p>8月20日(火)</p>  <p>薄切り食パン ミートボール かぼちゃのサラダ コーンスープ</p>	<p>8月21日(水)</p>  <p>チャーハン 鶏のから揚げ(幼児) チキンナゲット(乳児) きゅうりの梅和え 中華風コーンスープ</p>	<p>8月22日(木)</p>  <p>ご飯 厚揚げの和風あんかけ みそ汁</p>
<p>8月23日(金)</p>  <p>ご飯 さばの照り焼き キャベツの塩昆布あえ みそ汁</p>	<p>8月26日(月)</p>  <p>ご飯 鶏ひき肉の五目卵焼き みそ汁 ヤクルト(幼児) アシドミルク(乳児)</p>	<p>8月27日(火)</p>  <p>冷やし中華 しゅうまい さけるチーズ</p>	<p>8月28日(水)</p>  <p>五目御飯 ささみときゅうりの 胡麻マヨネーズ和え みそ汁</p>	<p>8月29日(木)</p>  <p>ご飯 あじのフライ 人参しりしり すまし汁</p>
<p>8月30日(金)</p>  <p>ご飯 回鍋肉 わかめの卵スープ ミニゼリー(りんご味)</p>				

揚げかぼちゃと豚肉の甘辛炒

【材料(1人分)】

かぼちゃ	40g
いんげん	15g
揚げ油	適量
厚揚げ	30g
豚肉	15g
酒	3g
醤油	3g
たまねぎ	15g
醤油	5g
三温糖	5g
オイスターソース	3g

【作り方】

- ①かぼちゃを2cm角切り、いんげんを2cm長に切り、素揚げする。
- ②厚揚げを1cm角切りにし、湯通ししておく。
- ③豚肉に酒と醤油で下味をつけ、炒める。

子どもが育てたかぼちゃを使用したメニューです。甘辛い調味料と、かぼちゃの甘みで子ども食べやすい味に出来上がり

