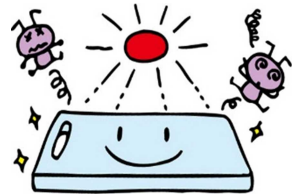


給食だより 7月



令和8年7月1日 筑後保育所

暑いこの季節は、食中毒が気になります。
菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」が基本ですが、ご家庭で
おかずの温めなおしの際、鍋の中心まで沸騰させ十分食材の温度が
上がるようにして下さい。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介・・・炒り豆腐

えんじ ひとりぶんりょう
園児 一人分量

【 作り方 】

ちめんどうふ 木綿豆腐	23 g
ぶたひきにく 豚挽肉	8 g
たまご	8 g
たまねぎ	9 g
にんじん	4 g
いんげん	3 g
ほ 干しいたけ	0.5 g
しょうが	0.8 g
しょうゆ	1.6 g
みりん	0.8 g
A りょうりしゅ 料理酒	0.8 g
さんおんとう 三温糖	0.5 g
あぶら ごま油	0.5 g
あぶら サラダ油	0.5 g

- 1, 豆腐は水を切っておき、一口大に切っておきます。干しいたけは水で戻しておきます。
- 2, フライパンにサラダ油を熱し(半分量)、たまごを溶き入れ炒りたまごを作っておきます。
- 3, 干しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにし、いんげんは斜めに薄く切って、茹でておきます。
- 4, フライパンに残りのサラダ油を熱し、しょうが、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、豆腐の順に加えて炒め、Aの調味料を加えて味を付けたら、たまご、いんげん、ごま油を加え、できあがりです。