



こんにちは給食室です!!



座光寺保育園で提供されたハンバーグの献立です。ハンバーグには豆腐が入っていてヘルシーな仕上がりになっております。金曜日はパンの日ですので、写真のように挟んでよし、そのまま食べてよし。の献立です。園児たちは挟む派が多いです。皆さんはどちらにしますう？



🍔🍔🍔 🍔🍔🍔 ~ 豆腐ハンバーグ6人分 ~ 🍔🍔🍔 🍔🍔🍔

材料 調味料	ハンバーグ：豚ひき肉 240g 木綿豆腐小だと1個大だと 1/2(豆腐は手で絞って) 玉ネギ半個 卵1個 パン粉少々 塩こしょう少々 タレ：ケチャップ大さじ3 中濃ソース大さじ1と1/2 砂糖小さじ1/2
作り方	①玉ねぎをみじん切りにする②ボウルにひき肉・炒めた玉ネギ(忙しい時は生のままでも…)・絞った豆腐・卵・塩こしょうを入れ練る③硬さをパン粉で調整する(大体耳たぶくらいと言われています)④両手で空気を抜きながら楕円形に形を整える⑤焼く。フライパンで焼く場合は、少量の油で焼き始め、焼いているときに出る油も利用しながら蓋をして蒸し焼きっぽくするとおいしいです。タレはかけても混ぜこんでもOK!



鶏肉と卵の親子煮 大根サラダ
バナナ 殿岡保育園提供



菜の花サラダ スパゲッティスープ
上郷西保育園提供



きゃべつ
サラダ
和田保育園
提供

★昨年からの公立保育園の取り組みとして、地元食材の使用率をアップしようという目的で、地元食材限定の献立を月1回~2回取り入れております。今年度も同様に献立予定を組み「地元の物は地元で消費」を合言葉に、地産地消に貢献出来たらと考えています★

