



令和7年6月1日
北たみや保育園



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。衛生管理には十分に気を配りましょう。また、規則正しい生活を心がけ、毎日しっかり食べて、体調を崩さないように気をつけましょう。



ミートローフ



◆材料◆

鶏ひき肉	25.0 g
絹ごし豆腐	25.0 g
ひじき	0.2 g
玉ねぎ	12.1 g
食塩	0.1 g
片栗粉	1.6 g
油	0.4 g
ケチャップ	1.6 g
中濃ソース	1.0 g



◆作り方◆

- ①豆腐は水気をきる
- ②ひじきは水で戻す
- ③玉ねぎはみじん切りにする
- ④ボウルに①、ひき肉、②、③、塩、片栗粉を入れよくこねる
- ⑤天板にオーブンシートを敷き④を敷き詰め表面に油を塗り焼く
【参考：160～180℃で20分程度】
- ⑥鍋にケチャップ、ソースを入れ中火にかけよく混ぜる
- ⑦⑤を切り分け、⑥をかける

3歳児未満1人分



給食参観 お世話になりました!!



給食参観にご参加いただき、ありがとうございました。普段の保育園での給食の様子を見ていただくことができ、私たちも嬉しく思っております。これからも安心・安全な給食の提供に努めて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

