保育所のおすすめメニュー

七夕ハンバーグ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
合いびき肉	１２０ｇ	**①野菜を切ります。** ・ひじきは水に戻し長いものは１ｃｍ長さに切ります。 ・たまねぎはみじん切り、にんじんは細切りします。 ・飾り用のオクラとコーンは茹で、オクラは輪切りにします。 **②肉をこねます。** ボウルに合いびき肉と①の野菜を入れ、パン粉、塩こしょうを加えこねます。固さによって水を加え調整します。 **③ハンバーグの形を作り焼き上げます。** ②の生地を小判型に整え、フライパンでしっかり火を通します。 **④盛り付けます。** 焼き上げたハンバーグに、茹でたオクラとコーンを散りばめ、ケチャップをつけます。 ミニトマトも添えます。（のど詰めしないように半分に切る等します）
たまねぎ	１/３玉 （７５ｇ）	
にんじん	１/10本 （１５ｇ）	
ひじき（乾燥）	３ｇ	
パン粉	大さじ３（９ｇ）	
塩こしょう	適量	
水	大さじ1(15ｃｃ)	
焼き油	大さじ1/2（6ｇ）	
ケチャップ	小さじ2弱(9g)	
オクラ	1～2本（９ｇ）	
コーン缶詰	大さじ1/2(９ｇ)	
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー143ｋcal・たんぱく質 8.1ｇ・脂質 10.0ｇ・食物繊維 1.7ｍｇ・塩分 0.5ｇ）

【８月行事食メニュー～七夕ハンバーグ】

子育て支援課です。

七夕といえば７月７日ですが、愛媛県では旧暦の８月７日に七夕行事をします。

保育所でも、笹に飾つけやお願い事を書いた短冊を飾り、夏野菜や果物をお供えします。

給食メニューも七夕を意識しました。

今回は、白浜保育所より、８月七夕メニューより「七夕ハンバーグ」を紹介します。

「七夕ハンバーグ」「七夕そうめん」「きゅうりの酢の物」「すいか」おやつは「ぶどうゼリー」です。お星さまに見立てて、オクラとコーンをハンバーグの上に散らすと可愛い「七夕ハンバーグ」の出来上がり。「七夕そうめん」はそうめんが天の川のよう。ハンバーグにはひじきもプラスしてカルシウムや食物繊維もプラス。

みんなはどんなお願いごとをしたのかな？

給食先生の願いは、保育所のみんながモリモリ給食を食べて、元気いっぱいお外で遊んで、いっぱい寝て、元気いっぱいすくすく大きくなってくれることです♡まだまだ暑い日が続きますので、ご家族の皆さんも体調管理には気をつけてくださいね。