

7月の献立表

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Contains 17 rows of menu items and their nutritional details.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Contains 17 rows of menu items and their nutritional details.

♪人気メニュー♪

- ★材料★
米 2号
とうもろこし(生) 1本
料理酒 大さじ1
塩 小さじ1
(トッピング用 ごましお)

<とうもろこしごはん>

★作り方★

- 1. 米を研ぐ。
2. とうもろこしの皮とひげを取り、きれいにする。
3. とうもろこしの実を包丁で削り取る。
4. 米に酒・塩を入れ、普通炊きの分量の水を入れる。
5. 米の上に「とうもろこしの実」と「芯」をいれて炊飯スタート。(芯を入れて炊くと、香りがとても良くなります。)
6. 炊いたら芯を取り、よく混ぜて「ごましお」をトッピングする。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

7日(水)七夕誕生会
今月の手作り弁当日はありません。