



# 6月1日 (月)



昼食

おやつ



タコライス  
きのこのソテー  
野菜スープ  
メロン

ココア入り豆腐ドーナツ  
牛乳

『タコライス』は園で大人気のメニューです♪  
メキシコ料理のタコスの具材を御飯の上にのせた沖縄発祥の料理です。  
全体を混ぜるとお肉の旨味、野菜の酸味、チーズのコクが一体となった味わいを楽しめます。

～レシピ紹介～

【 タコライス 】

≪材料：子ども5人分≫

御飯	茶碗5杯分
☆豚挽肉	190g
☆玉葱	50g
☆ガーリックパウダー	少々
☆ケチャップ	小1/2
☆中濃ソース	小1
油	適量
きゅうり	50g
トマト	100g
レタス	25g
ピザ用チーズ	25g

≪作り方≫

- ①材料を切る。  
玉葱→みじん切り  
きゅうり→1cm弱のサイコロ切り  
トマト→種を取り、サイコロ切り  
レタス→太めの千切り
- ②鶏挽肉・玉葱を油で炒める。
- ③鶏挽肉に火が通ったらガーリックパウダー・ケチャップ・中濃ソースを加える。
- ④お皿に御飯を盛り、レタスをのせ真ん中に③をのせる。
- ⑤まわりにきゅうりとトマトをのせ、最後にチーズをのせて完成。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食



トマトリゾット  
洋風煮込み  
野菜サラダ  
野菜スープ  
メロン

