

2月夕飯献立



H28. 2. 1

たかさご保育園 キッチン

1. 15. 29 (月)	和風あんかけ丼 味噌汁	鶏ひき肉、人参、小松菜、玉ねぎ、えのき しめじ きゃべつ、大根
2. 16 (火)	ごはん かじきの照り焼き 野菜のさっぱり和え 味噌汁	かじき 白菜、人参、小松菜、油揚げ 大根、長ねぎ
3. 17 (水)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、3日ほうれん草、17日さつま芋
4. 18 (木)	ごはん 煮魚/きのこのサラダ 味噌汁	白身魚/ベーコン、しめじ、えのき、人参 玉ねぎ、わかめ
5 (金)	ぶどうパン ジャーマンポテト焼き 具たくさん野菜スープ	ウィンナー、じゃが芋、玉ねぎ、コーン 人参、えのき、しめじ、長ねぎ
8. 22 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ/小松菜とコーンのソテー 味噌汁	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ/小松菜、コーン缶 人参、じゃが芋
9. 23 (火)	茶めしごはん おでん 味噌汁	ウィンナー、ちくわぶ、揚げポテト、はんぺん つみれ、大根 人参、玉ねぎ
10. 24 (水)	鮭ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	鶏ひき肉、高野豆腐、人参、大根 10日ごぼう、24日玉ねぎ 人参、10日油揚げ、24日さつま芋
25 (木)	ごはん 煮魚/野菜の中華和え 味噌汁	生鮭/もやし、人参、えのき、白ゴマ じゃが芋、玉ねぎ
12. 26 (金)	食パン チキンソテー/じゃが芋のシャキシャキ炒め 野菜スープ	鶏丸、カレー粉/じゃが芋、ベーコン、人参 大根、人参、12日ブロッコリー、26日きゃべつ
19 (金)	豚そぼろご飯 ジャーマンポテト 味噌汁	ウィンナー、じゃが芋、玉ねぎ、コーン缶 人参、大根

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

☆2月のメニュー紹介☆

豆腐ハンバーグ

材料 鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉

作り方 ①木綿豆腐はキッチンペーパーでよく水気をとる。玉ねぎはみじん切りにしておく。

②鶏ひき肉、豆腐、パン粉、みじん切りにした玉ねぎをボールにいれ、塩こしょうをふって、手でもむように混ぜこみ丸く形成する。

③フライパンでしっかり焼いたら完成☆

※豆腐の水切りはしないと水分がかなりでてしまうので気をつけましょう。

*豆腐がはいるのでヘルシーで満腹感のあるハンバーグになります♪

また、簡単に作れるメニューなので、お家でお子さんと一緒に作ってみてください☆

