



# 8月夕食献立

H29. 8. 1

たかさご保育園 キッチン

1・29(火)	ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮	玉ねぎ、えのき、わかめ 生鮭 かぼちゃ
16・30(水)	ごま塩ごはん、わかめスープ もやしつくね きやべつとコーンの和え物	わかめ、大根、長ねぎ 鶏ひき肉、もやし、味噌、マヨネーズ、ごま油、片栗粉 きやべつ、コーン、人参、ごま油、白ごま
3・17・31(木)	豚そぼろごはん ジャーマンポテト 野菜スープ	ベーコン、玉ねぎ、コーン、じゃが芋 人参、玉ねぎ、ほうれん草
4・18(金)	カレーパン きやべつとツナのソテー 具たくさん野菜スープ	きやべつ、ツナ、人参 ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋
7・21(月)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜のさっぱり和え	かぼちゃ、長ねぎ おひょう 人参、きやべつ、白ごま
8・22(火)	ごはん、味噌汁 鶏の照り焼き さつま芋のきんぴら	玉ねぎ、人参 鶏肉 さつま芋、人参、白ごま
9・23(水)	鮭チャーハン 春雨スープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ごま油、白ごま 春雨、大根、コーン、ベーコン
10・24(木)	茶めしごはん 豆腐の和風あんかけ すまし汁	鶏ひき肉、木綿豆腐、人参、長ねぎ、片栗粉 きやべつ、えのき
25(金)	ぶどうパン ツナとポテトのカレー風味焼き 野菜スープ	ツナ、じゃが芋、牛乳、玉ねぎ、カレー粉、パン粉 人参、玉ねぎ、さつま芋
14・28(月)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	鶏肉、大根 人参、玉ねぎ、小松菜
15(火)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、長ねぎ、木綿豆腐 人参、じゃが芋、きやべつ
2(水)	ごま塩ごはん、味噌汁 かじきのいそぎ揚げ 人参と大根の煮物	じゃが芋、長ねぎ かじき、青のり、小麦粉 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。

夕食メニュー紹介 もやしつくね

材料…鶏ひき肉、もやし、味噌、マヨネーズ、ごま油、片栗粉

作り方…①ボウルに全ての材料を入れ、もやしを手で折りながらよく練り、お好みの大きさに丸める。

②フライパンに油を熱し①を並べ、焼き色がついたら裏返して弱火にする。

③②の1/3の高さまで水を注ぎ、ふたをずらしてのせ、水がなくなるまで焼く。

ごはんのすすむ一品です。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

