



6月夕飯献立

2019. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

3・17(月)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、春雨
4・18(火)	ふりかけにぎり 鶏の照り焼き 味噌汁	鶏肉 人参、大根、油揚げ
5・19(水)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、長ねぎ、えのき
6・20(木)	塩こんぶにぎり ツナとじゃが芋のオープン焼き 味噌汁	ツナ、玉ねぎ、じゃが芋 人参、玉ねぎ、しめじ
7・21(金)	ぶどうパン ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、きゅうり
10・24(月)	おかかにぎり 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
11・25(火)	ふりかけにぎり 豚肉のしょうが焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ 人参、かぼちゃ
12・26(水)	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、玉ねぎ、さつま芋
13・27(木)	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉、長ねぎ、木綿豆腐
14・28(金)	メープルパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、豆乳

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕飯メニュー紹介 ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き

材料 豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、豆乳、塩、砂糖、ケチャップ

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②じゃが芋を適当な大きさに切って茹で、やわらかくなったらよくつぶして豆乳を加える。
(かためのホワイトソース状が目安です)
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら①の玉ねぎも加えてよく炒める。火が通ったら、砂糖、塩、ケチャップで味付けする。
- ④耐熱皿に③を敷き詰め、その上から②をのせて210℃位に温めたオープンまたはオーブントースターで10分程焼く。

※豆乳の代わりに牛乳でも美味しく作れます。焼く前に食材に火が通っているので、美味しそうな焼き色がつけば完成です。子ども達に人気のあるメニューなので、ぜひご家庭でもお試しください。

