

9月夕飯献立

2022. 9. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (木)	おかかにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ 人参、パン粉
2, 16, 30 (金)	塩むすび かじきの照り焼き 味噌汁	かじき さつまいも、人参
5 (月)	ふりかけにぎり 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
6, 20 (火)	ごま塩にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、もやし
7, 21 (水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
8, 22 (木)	8日 さつまいもにぎり 22日 茶めしにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
9 (金)	ごまおにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 小松菜、人参
12, 26 (月)	ふりかけにぎり 豚肉入り野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ キャベツ
13, 27 (火)	鮭にぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、キャベツ 玉ねぎ、えのき
14, 28 (水)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ 長ねぎ、片栗粉

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

<<メニュー紹介>>ツナとじゃがいものオープン焼き

材料：ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、パン粉

作り方：①人参、玉ねぎは1cm角ほどの大きさに切る。

②じゃがいもは2cm角ほどに切り茹でておく。

③鍋に油をひき、①とツナを炒め、①の野菜がやわらかくなったら
じゃがいもをいれる。

④耐熱皿に③をいれ、上にパン粉をかけ、180度に余熱をしておいたオープンにい
れ、10分ほど焼きパン粉がきつね色になったらできあがり。

