

2月夕飯献立



H29. 2.1

たかさご保育園 キッチン

1, 15 (木)	ごはん、煮魚 かぼちやの甘煮 味噌汁	おひょう かぼちや 大根、油揚げ
1, 16 (金)	ぶどうパン ウインナー入り野菜炒め 野菜スープ	ウインナー、キャベツ、人参 えのき、コーン 人参、玉ねぎ、じゃがいも
5, 19 (月)	ごはん 肉入り野菜炒めカレー風味 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉 小松菜、豆腐、長ねぎ
6, 20 (火)	豚そぼろごはん 春雨ソテー 味噌汁	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨、ブロッコリー じゃがいも、長ねぎ
7, 21 (水)	ごま塩ごはん 肉じゃが 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも 大根、わかめ
8, 22 (木)	鮭ピラフ 野菜スープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース、バター キャベツ、玉ねぎ、かぼちや
9, 23 (金)	カレーパン 鶏肉とさつまいものクリーム煮	鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、コーン 小麦粉、牛乳、バター
26 (月)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、豆腐、長ねぎ キャベツ、わかめ
13, 27 (火)	ごはん、魚の照り焼き さつまいものバター煮 味噌汁	かじき さつまいも、バター 大根、人参、玉ねぎ
14, 28 (水)	茶めし おでん	こんにゃく、ちくわぶ、揚げボール うずらの卵、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。

メニュー紹介

＜鶏肉とさつまいものクリーム煮＞

「材料」鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、コーン、バター、小麦粉、牛乳

「作り方」①鶏肉は一口大、人参、玉ねぎ、さつまいもは1センチ角のサイコロ状に切っておく。

②熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒め、鶏肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎを炒め少量の水を加えフタをして煮る。

③5分ほどたったらさつまいもとコーンをいれ煮る。

④野菜がやわらかくなったら小麦粉を水で溶いたものをいれ、牛乳をいれて煮る。

⑤最後にバターを溶かし、塩、胡椒で味を整えて完成。

☆小麦粉を水で溶いていれることでダマになりにくいのでぜひ試してみてください。

