



6月夕飯献立

H30. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

| | | |
|------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1, 15, 29 (金) | メープルシ ポークケチャップ | 豚肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース |
| 4, 18 (月) | おかめにぎり 鶏の照り焼 味噌汁 | 鶏肉 大根 人参 |
| 5, 19 (火) | 鮭こぎり 肉入り野菜炒めカレー風味 | 生鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 |
| 6, 20 (水) | しらすにぎり ひき肉と春雨の炒め煮 | しらす 春雨 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ごま油 |
| 7, 21 (木) | 塩こんぶにぎり 豆腐ハンバーグ 味噌汁 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 玉ねぎ マヨネーズ 人参 さつまいも |
| 8, 22 (金) | ジャムサンド ジャーマンポテト (ツナ) | いちごジャム じゃがいも 玉ねぎ 人参 ツナ缶 |
| 11, 25 (月) | 茶めしにぎり 鶏のから揚げ 味噌汁 | 鶏肉 小松菜 長ねぎ |
| 12, 26 (火) | ふりかけにぎり 魚の照り焼 味噌汁 | 生鮭 もやし わかめ |
| 13, 27 (水) | ごま塩こぎり 肉豆腐 | 豆腐 豚肉 長ねぎ |
| 14, 28 (木) | 豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁 | 豚ひき肉 おひょう じゃがいも 人参 |

※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☆ 豆腐ハンバーグ

材料 鶏のひき肉 木綿豆腐 パン粉 玉ねぎ マヨネーズ 醤油 みりん 片栗粉

作り方 ①玉ねぎはみじん切りにして、炒めておく。

②パン粉は豆腐を崩した中に入れて、ふやかしておく。

※豆腐は水切り不要

③鶏のひき肉、塩、コショウ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。

④③に①の玉ねぎを混ぜて小判型に丸めて、フライパンで焼く。

⑤砂糖、みりん、片栗粉であんを作ってかけたら出来あがり☆

※これからの季節はポン酢をかけてもさっぱりして美味しいです♪

