



8月夕食献立

H30. 8. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 29 (水)	おみかみこぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
2 (木)	ふりかまけにぎり 煮魚 味噌汁	生鮭 キャベツ、玉ねぎ、わかめ
3, 17, 31 (金)	メープルパン ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、キャベツ、人参、玉ねぎ
6, 20 (月)	鮭こぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
7, 21 (火)	塩こんぶこぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも
8, 22 (水)	ふりかまけにぎり かじきのいそげ揚げ 味噌汁	かじき、小麦粉、青のり じゃがいも、長ねぎ
9, 23 (木)	じゃこにぎり 豚肉のしょうが焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しょうが 大根、わかめ
10, 24 (金)	ぶどうパン ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン
13, 27 (月)	茶めしにぎり 鶏肉のから揚げ 味噌汁	鶏肉 人参、しめじ、玉ねぎ
14, 28 (火)	ごま塩こぎり もやしつくね	鶏ひき肉、もやし、味噌、マヨネーズ ごま油
15 (水)	ふりかまけにぎり ひき肉と春雨の炒め煮	豚ひき肉、春雨、人参、玉ねぎ、キャベツ
16, 30 (木)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

今月の献立紹介

<メニュー>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

<作り方>①鶏ひき肉に塩、胡椒をしてよくこねる。

②①にねばりがでてきたらもやし、味噌、マヨネーズ、ごま油をいれよく混ぜる。

③フライパンに少量の油をひき円形に整えた②を焼いていく。

④中まで火が通ればできあがり。

*つくね自体に味がついているのでたれがなくても美味しいです。