



★9月夕飯献立★

H30. 9. 1

たかさご保育園 キッチン

3 (月)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
4, 18 (火)	おかかにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	生鮭 じゃがいも、人参、長ねぎ
5, 19 (水)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、 ほうれんそう
6, 20 (木)	塩こんぶにぎり ぎょうざ	豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、 ぎょうざの皮
7, 21 (金)	メープルパン ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
10 (月)	しらすにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、 カレー粉
11, 25 (火)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、もやし、人参、 玉ねぎ
12, 26 (水)	茶めしにぎり 豆腐ハンバーグ 味噌汁	豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、パン粉 チンゲン菜、玉ねぎ、わかめ
13, 27 (木)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう かぼちゃ、人参
14, 28 (金)	カレーパン ジャーマンポテト	じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ コーン

※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>☆肉入り野菜炒めカレー風味☆

<材料>豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、カレー粉

<作り方>①キャベツ、人参は千切り、玉ねぎはスライスにする。

②フライパンに少量の油をひき、豚肉を炒める。

③豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、人参を炒め、ふたをして蒸し焼きにする。

④③の野菜がやわらかくなってきたら、キャベツをいれ、炒めたら、塩、カレー粉、砂糖をいれ味をつけたら出来上がり(この時にカレー粉は少量ずつが良い)

*今回は甘味として砂糖を使っていますが、あればりんごをすりおろしたものやリンゴジャムを少量いれて炒めるのもおいしいです。ぜひご家庭でも試してみてください。