



11月夕飯献立

2019. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1・29金,	茶めしにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき きゃべつ、人参、油揚げ
18月,	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 大根、わかめ、長ねぎ
5・19火,	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、片栗粉
6・20水,	おかかにぎり 豚肉のしょうが焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しょうが 人参、きゃべつ
7・21木,	鮭にぎり 春雨ソテー	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、コーン、春雨
8・22金,	ふりかけにぎり 鶏の照り焼き 味噌汁	鶏肉 大根、人参、油揚げ
11・25月,	ごまおにぎり 魚の竜田揚げ 味噌汁	かじき、しょうが、片栗粉 人参、玉ねぎ
12・26火,	おかかにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、きゃべつ
13・27水,	ふりかけにぎり 豆乳グラタン	鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、小麦粉、豆乳、 パン粉
14・28木,	塩こんぶにぎり 豚肉とじゃがいもの甘辛煮	豚肉、じゃがいも
15金,	茶めしにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 木綿豆腐、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。

夕食メニュー紹介 豆乳グラタン

材料…鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、小麦粉、豆乳、パン粉

作り方①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。

②さつまいもを食べやすい大きさに切り、形が崩れない程度にやわらかく茹でる。

③鍋に油をひき、鶏肉、①を塩を加えて炒め、全体に火が通ったら小麦粉をふり入れてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えてとろみをつける。

④③に②を加えて塩で味をととのえる。

⑤器に移し、パン粉をかけてオーブンで焼いたら完成です。

塩のみのシンプルな味付けですが、豆乳と相性のいい味噌を加えてもコクがでて美味しいですよ♪

