

3月夕飯献立

2021. 3. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (月)	茶めしにぎり から揚げ 味噌汁	鶏肉、小麦粉、片栗粉 キャベツ、わかめ
2, 16, 30 (火)	塩こんぶにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ えのき、いんげん、片栗粉
3, 17, 31 (水)	おかかにぎり ジャーマンポテト	ウインナー、じゃがいも 玉ねぎ、コーン
4, 18 (木)	ふりかけにぎり つくね	鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが 味噌、ごま油
5, 19 (金)	塩むすび 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 大根、人参
8, 22 (月)	豚そぼろにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも、人参 玉ねぎ、コーン
9, 23 (火)	さつまいもにぎり 煮魚 味噌汁	白身魚 キャベツ、玉ねぎ
10, 24 (水)	ごま塩にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
11, 25 (木)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ しめじ、春雨
12, 26 (金)	ごまおにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、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。

夕食おすすめメニュー 肉豆腐

作り方

- ① 豆腐は大きめに、長ねぎは斜め切りにしておく
 - ② 鍋にだし、醤油、みりん、砂糖を入れてひと煮たちさせ、豚肉をいれる
 - ③ お肉の色が変わってきたら、長ねぎをいれる
 - ④ 最後にお豆腐を入れて、弱火で煮る
- お子さんには長ねぎはよく煮て柔らかくした方が食べやすいです。

