

# 3月夕飯献立



2023. 3. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (水)	塩こんぶ ジャーマンポテト	ウインナー ジャがいも 玉ねぎ
2, 16, 30 (木)	おかかにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 もやし 玉ねぎ 人参
3, 17, 31 (金)	ごまおにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 人参 大根 長ねぎ
6, 20 (月)	ふりかけごはん ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
7 (火)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉 ジャがいも
8, 22 (水)	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 ごま油
9, 23 (木)	塩むすび 豆乳グラタン	鶏肉 人参 玉ねぎ ジャがいも 豆乳 小麦粉
10, 24 (金)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン 春雨 キャツ 人参 玉ねぎ もやし
13, 27 (月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ
14, 28 (火)	豚そぼろにぎり ツナ入り野菜炒め	ツナ 玉ねぎ 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。

## 夕食メニュー紹介 豆乳グラタン

材料…鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、小麦粉、豆乳

作り方①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。

②じゃが芋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。

(耐熱ボウルに入れてふんわりラップをしてレンジで2分～3分でもやわらかくなります)

③鍋に油をひき、鶏肉、①を炒め、さらに塩を加えて全体が火が通るまでよく炒める。

④全体が火が通ったら、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。

⑤④に②を加えて塩で味をととのえる。

⑥器に移し、200℃程度に余熱したオーブンで10～15分焼いたら完成です。

(トースターの場合、200℃で3分焼き、焼き色を見て少しずつ増やしてみてください)

鶏肉のかわりにウインナーや、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♪

今年度、最後の夕飯メニューになります。  
今月も子どもたちが夕飯を喜んでくれるように  
作っていただけると幸いです☆