

# 6月夕飯献立表

2023.6.1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29(木)	茶めしにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
2, 16, 30(金)	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、キャベツ
5, 19(月)	ふりかけにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、片栗粉
6, 20(火)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
7, 21(水)	鮭にぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、カレー粉
8, 22(木)	塩むすび 煮魚 味噌汁	おひょう もやし、人参
9, 23(金)	ごま塩にぎり ジャーマンポテト	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ
12, 26(月)	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
13, 27(火)	ごまおにぎり 魚の照焼き 味噌汁	かじき さつまいも、人参
14, 28(水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ

☆メニュー紹介☆ 豆腐の和風あんかけ

材料 豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜

作り方

- ①豆腐は水切りし、大きめの四角に切る
- ②人参を千切り、玉ねぎは薄くスライス、長ねぎを小口切りにする
- ③かつお節などでとっただし汁に②を加え、やわらかくなるまで煮る
- ④豆腐を加えて、砂糖、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤最後にごま油をひと回しする



えのきやしめじなどのきのこ類を加えても美味しく召し上がれます♪