

# 8月夕飯献立表

2023.8.1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29(火)	おかかにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
2, 16, 30(水)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
3, 17, 31(木)	塩むすび 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
4, 18(金)	塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも
7, 21(月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
8, 22(火)	おかかにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも
9, 23(水)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、片栗粉
10, 24(木)	茶めしにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
25(金)	ごま塩にぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 じゃがいも、長ねぎ
14, 28(月)	ふりかけにぎり 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

※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>ポークケチャップ

材料:豚肉、玉ねぎ、塩、ケチャップ、砂糖、ソース

作り方:①玉ねぎを薄くスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。

③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。

④ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けし完成です。

\*甘めの味付けが子ども達に人気の一品です。ぜひご家庭でも試してみてください。