

9月夕飯献立表

2023.9.1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29(金)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
4(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 大根、人参
5, 19(火)	おかかにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉
6, 20(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
7, 21(木)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
8, 22(金)	塩むすび ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー、人参、玉ねぎ、キャベツ
11, 25(月)	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
12, 26(火)	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、片栗粉
13, 27(水)	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
14, 28(木)	豚そぼろにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 じゃがいも、長ねぎ

☆メニュー紹介☆ ジャーマンポテト

材料 玉ねぎ、じゃが芋、ベーコン

作り方

- ① ベーコンを短冊、玉ねぎを千切りに切る
- ② じゃが芋を2cm 角に切り、じゃがいもは下茹でしておく
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ④ 玉ねぎがやわらかくなったところへ、ベーコンを加えて炒める
- ⑤ 茹でたじゃがいもを加えて、塩で味を整えて完成

※ベーコンをツナに変えてもおいしいですよ。

