

9月夕飯献立表

2023.9.2
たかさご保育園 キッチン

2,30(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン 春雨 玉ねぎ 人参
3,17(火)	塩むすび 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉 じゃがいも
4,18(水)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう ほうれん草 人参
5,19(木)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参
6,20(金)	鮭にぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
9(月)	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜
10,24(火)	塩こんぶにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 玉ねぎ 人参
11,25(水)	ごま塩にぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ
12,26(木)	茶めしにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレー粉
13,27(金)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテツナ	ツナ じゃがいも 玉ねぎ

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

☆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

