



★6月夕飯献立★

H24. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (金)	チーズパン、竜田揚げ、 ほうれん草とコーンのソテー、 野菜スープ	鶏肉 ほうれん草、コーン 人参、玉ねぎ、えのき
4・18 (月)	ごはん、 ギョーザ、 味噌汁	豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ 人参、玉ねぎ、大根、じゃがいも
5・19 (火)	ごはん、 かじきとポテトのケチャップ煮、 具たくさん野菜スープ	かじき、じゃがいも、ケチャップ もやし、人参、えのき、大根、玉ねぎ
6・20 (水)	ごはん、 魚のムニエル野菜ソースかけ、 味噌汁	白身魚、小麦粉、バター、玉ねぎ、ピーマン、トマト 人参、大根、長ねぎ
7・21 (木)	鮭ごはん、 肉と野菜のカレー風味炒め、 野菜スープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、カレー粉 じゃがいも、玉ねぎ、大根
8・22 (金)	ジャムサンド、野菜の塩昆布和え、 コロコロ煮込みミートボール、 春雨スープ	キャベツ、人参、塩こんぶ 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、ソース、ケチャップ 春雨、大根、長ねぎ、人参
11・25 (月)	ごはん、 豆腐の野菜あんかけ、 野菜スープ	豆腐、人参、玉ねぎ、いんげん、コーン、小麦粉 ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、大根
12・26 (火)	豚そぼろにぎり、 鮭のみぞれ煮、 具たくさん味噌汁	生鮭、大根 えのき、もやし、じゃがいも、人参、玉ねぎ
13・27 (水)	ミートスパゲティ、 かぼちゃのバター煮、 野菜スープ	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、バター 人参、玉ねぎ、長ねぎ
14・28 (木)	ごはん、魚の照り焼き、 ポテトサラダ、 味噌汁	かじき じゃがいも、コーン、人参 玉ねぎ、大根、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

豆腐の野菜あんかけ

材料：木綿豆腐、人参、玉ねぎ、いんげん、コーン、小麦粉

- 作り方**：①木綿豆腐は水切りをし、8等分に切り、小麦粉をつけてフライパンで焼く。
②①とは別に、フライパンに油をひき、千切りにした人参・玉ねぎ・いんげん・コーンを炒め、少し水を加える。
③②が煮えたら、醤油と砂糖、塩で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の上にかければ出来上がり☆

