



# ★9月夕飯献立★

H27. 9. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29(火)	ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮	人参、玉ねぎ、じゃが芋 生鮭 かぼちゃ
2・16・30(水)	ごま塩ごはん かじきのフライ 具だくさん味噌汁	かじき、パン粉 人参、大根、えのき、きゃべつ、油揚げ
3・17(木)	鮭ごはん ジャーマンポテト焼き 野菜スープ	ウインナー、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 人参、玉ねぎ、きゃべつ
4. 18(金)	ぶどうパン、野菜スープ ハンバーグ さつま芋マッシュ	人参、えのき、玉ねぎ 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉 さつま芋
7(月)	ごはん 鶏肉と油揚げの甘辛煮 味噌汁	鶏肉、大根、えのき、油揚げ 人参、じゃが芋、長ねぎ
8(火)	ごはん ギョーザ 味噌汁	豚ひき肉、長ねぎ、きゃべつ、ギョーザの皮 人参、玉ねぎ、わかめ
9(水)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜の中華風和え物	かぼちゃ、玉ねぎ おひょう 人参、きゃべつ、コーン
10・24(木)	ごはん 肉じゃが 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 大根、小松菜、えのき
11(金)	食パン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き コーンスープ	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン、人参、玉ねぎ、クリームコーン
14・28(月)	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉、人参、ほうれん草、コーン、もやし わかめ、長ねぎ、大根
25(金)	食パン ツナとポテトのオープン焼き 具だくさん野菜スープ	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、マヨネーズ ベーコン、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

## 夕食人気メニュー紹介 豆腐の肉みそ焼き

材料…豚ひき肉、長ねぎ、木綿豆腐、パン粉

作り方①豆腐をよく水切りし、食べやすい大きさに切る

②豚ひき肉、みじん切りにしたねぎを炒め、砂糖、味噌、みりんで味付けし、肉味噌を作る

③耐熱皿に豆腐をならべ、上から肉味噌をかけ、パン粉をちらし、200℃のオーブンで10分程焼けば完成です。白いご飯に合う簡単おすすめメニューです。

