

3月夕飯献立

H29. 3. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (水)	ごはん 鶏団子の野菜あんかけ 味噌汁	鶏ひき肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、えのき 片栗粉、ごま油 大根、長ねぎ、わかめ
2・16・30 (木)	ごはん 肉野菜炒め 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ 玉ねぎ、油揚げ、しめじ
3・17・31 (金)	ぶどうパン、野菜スープ 鮭のケチャップソース焼き マッシュポテト	ベーコン、玉ねぎ、きゃべつ 生鮭、玉ねぎ、ケチャップ、粉チーズ じゃがいも、コーン
6 (月)	鮭ごはん かぼちゃの甘煮 豚汁	かぼちゃ 豚肉、人参、大根、長ねぎ、じゃがいも
7・21 (火)	ごはん、味噌汁 煮魚 煮びたし	大根、長ねぎ、麩 おひょう 人参、白菜、えのき
8・22 (水)	茶めしごはん 魚のホイル蒸し 味噌汁	たら、人参、玉ねぎ、長ねぎ、バター じゃがいも、玉ねぎ
9・23 (木)	ごはん 甘辛コロッケ 具だくさん豆乳味噌汁	豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、パン粉 豆乳、人参、大根、しめじ、長ねぎ
24 (金)	りんごパン、ポテトスープ かじきのバター焼き きゃべつとコーンのソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃがいも かじき、バター きゃべつ、コーン、人参
13・27 (月)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	鶏肉、大根 玉ねぎ、油揚げ、人参
14・28 (火)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ
10 (金)	りんごパン かじきとポテトのケチャップ煮 野菜スープ	かじき、じゃがいも、ケチャップ ベーコン、人参、玉ねぎ、きゃべつ

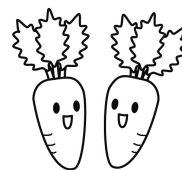
※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕飯メニュー紹介 具だくさん豆乳味噌汁

材料 人参、大根、しめじ、長ねぎ、味噌、豆乳

作り方

- ①人参、大根を食べやすい大きさのいちよう切りにする。
- ②しめじは小房に分け、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に野菜を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④味噌を加え、味噌汁を作り、火を止めてから豆乳を加える。



保育園の子ども達にも人気のある豆乳味噌汁です。材料はご家庭にあるもので大丈夫です。火を止めてから豆乳を加えることがポイントです！（豆乳が分離するのを防ぐため）