

# 6月夕飯献立

H29. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (木)	ごはん 煮魚 れんこんのきんぴら 味噌汁	おひょう れんこん 玉ねぎ、わかめ、人参
2 (金)	のり巻き から揚げ、卵焼き 味噌汁	鶏肉、小麦粉、片栗粉、鶏卵 かぼちゃ、人参、玉ねぎ
16, 30 (金)	ぶどうパン、かじきのムニエル キャベツとのコーンソテー 野菜スープ	かじき、小麦粉、バター キャベツ、コーン かぼちゃ、人参、玉ねぎ
5, 19 (月)	豚そぼろごはん ツナとじゃがいものオーブン焼き 味噌汁	ツナ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン 大根、長ねぎ
6, 20 (火)	鮭ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、豆腐、長ねぎ ほうれんそう、さつまいも、人参
7, 21 (水)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め すまし汁	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ 小松菜、大根、お麩
8, 22 (木)	茶めしごはん ぎょうざ 味噌汁	豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、ぎょうざの皮 人参、玉ねぎ、もやし、じゃがいも
9 (金)	カレーパン ウインナー入り野菜炒め 野菜スープ	ウインナー、キャベツ、人参、じゃがいも 大根、人参、玉ねぎ
12, 26 (月)	ごま塩ごはん 大根の肉巻き焼き 味噌汁	うすぎり肉、大根 キャベツ、油揚げ
13, 27 (火)	ごはん、白身魚のいそげ揚げ 野菜炒め 味噌汁	おひょう、小麦粉、青のり 春雨、人参、玉ねぎ
14, 28 (水)	ごはん、かじきの照り焼き さつまいもの甘煮 豚汁	かじき さつまいも 豚肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、えのき
23 (金)	カレーパン ウインナー入り野菜炒め 野菜スープ	ウインナー、人参、えのき、もやし、玉ねぎ ブロッコリー、じゃがいも、人参

メニュー紹介 **大根の肉巻き焼き** <材料>薄切り肉、大根

<作り方>①大根をスティック状(厚さ約1センチ、長さ約5センチ)に切り茹でます。

②薄切り肉を広げ、塩、胡椒をして①の大根を巻きます。

③フライパンに油をひき、油が温まった所に②の肉巻きを並べて焼きます。

④片面に少し色がついてきたらひっくり返し、もう片面を焼きます。

⑤両面焼けたらみりん、しょうゆをいれフライパンに蓋をして蒸し焼きにします。

⑥肉を時々ひっくり返しながらか全体に味がからまれば出来上がり♪

\*今回は大根にしましたが、人参、こんにゃく、えのき、アスパラなど好きな具材にしたり、お肉の種類は、ばら肉やしゃぶしゃぶ用のお肉も美味しいです。また味付けもポン酢にするとさっぱり味になるので暑い夏でもたくさん食べることができます。ぜひご家庭でお試ください。

