



# 5月夕飯献立

H24. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29(火)	ごはん すまし汁 かじきの味噌照り焼き 野菜のおかめ和え	麩 大根、えのき かじき 人参、きゃべつ、もやし
2・16・30(水)	えびピラフ ブロッコリーとベーコンのソテー 野菜スープ	えび、人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、ベーコン 人参、玉ねぎ、しめじ
17・31(木)	ごま塩ごはん ちくわのひき肉詰めあんかけ 具だくさん味噌汁	ちくわ、鶏ひき肉、長ねぎ 人参、玉ねぎ、じゃが芋、長ねぎ
18(金)	ぶどうパン 鮭のホイル蒸し 春雨スープ	生鮭 人参、玉ねぎ、きゃべつ、えのき、バター 人参、大根、春雨
7・21(月)	ごはん、味噌汁 れんこん入り肉団子 かぼちゃの甘煮	人参、玉ねぎ、長ねぎ 豚ひき肉、れんこん、片栗粉 かぼちゃ
8・22(火)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜のさっぱり和え	人参、さつまいも、えのき 銀だら 人参、きゃべつ、もやし、ごま油
9・23(水)	ごはん ツナ入りギョーザ 味噌汁	ツナ、きゃべつ、コーン、ピザ用チーズ 人参、玉ねぎ
10・24(木)	豚そぼろにぎり 豆腐の中華風あんかけ 味噌汁	豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのき、春雨 人参、かぼちゃ、ほうれん草
11(金)	チーズサンド 鶏肉と玉ねぎのソテー 具だくさん野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、カレー粉 人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ
14・28(月)	鮭チャーハン かぼちゃのマッシュサラダ 野菜スープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、コーン、長ねぎ かぼちゃ、ツナ ベーコン、玉ねぎ、ブロッコリー
25(金)	ぶどうパン 魚のチーズフライ 具だくさん野菜スープ	かじき、スライスチーズ、パン粉 人参、玉ねぎ、えのき、かぼちゃ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

**夕食メニュー紹介** 鶏ひき肉と春雨の炒め物

材料…鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、もやし、コーン、春雨

作り方…①人参を千切り、玉ねぎは薄切りにする。春雨は茹で、食べやすい長さに切っておく。

②フライパンにゴマ油をひき、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら野菜も加えてさらに炒める。

③塩、しょうゆで味付けし、最後に春雨を加え、さっと炒めて完成！

※野菜は冷蔵庫にある残り野菜なんでも使えます。春雨の炒め物は人気でよく食べてくれますよ♪

