



# 5月夕飯献立



H25. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1 (水)	ハヤシライス 野菜スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも ほうれん草、人参、大根
15, 29 (水)	ごま塩ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、豆腐、長ねぎ じゃがいも、人参、玉ねぎ
2, 16, 30 (木)	鮭こぎり 厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁	厚揚げ、キャベツ、えのき、玉ねぎ、人参 さつまいも、人参
17, 31 (金)	ソフトフランスパン ツナじゃがグラタン 野菜スープ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、ピザ用チーズ キャベツ、人参、玉ねぎ
20 (月)	ごはん、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	かじき かぼちゃ キャベツ、わかめ
7, 21 (火)	ごはん、和風メンチカツ きんぴら 味噌汁	豚挽き肉、玉ねぎ、キャベツ、小麦粉、パン粉 さつまいも、人参 大根、わかめ
8, 22 (水)	三色丼 わかめスープ	豚挽き肉、鶏卵、小松菜 わかめ、長ねぎ、大根
9, 23 (木)	ごはん、豚肉と大根の甘辛煮 じゃがいものしゃきしゃき炒め 味噌汁	豚肉、大根 じゃがいも、青のり 玉ねぎ、人参、えのき
10 (金)	ぶどうパン、魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	生鮭、マヨネーズ、粉チーズ ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、さつまいも
13, 27 (月)	えび入り和風スパゲティ さつまいもの甘煮 野菜スープ	スパゲティ、えび、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ さつまいも 大根、長ねぎ、人参
14, 28 (火)	ごはん ぎょうざ 具だくさん味噌汁	豚挽き肉、キャベツ、長ねぎ、ぎょうざの皮 かぼちゃ、人参、えのき、大根
24 (金)	ぶどうパン 魚のホイル蒸し 野菜スープ	白身魚、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ピザ用チーズ キャベツ、人参、じゃがいも

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

メニュー 魚のホイル蒸し 材料 好きな魚（白身魚など淡白なものがおすすめ）、好きな野菜

作り方 ①ホイルに魚をのせ、塩、胡椒で味つけをする。

②①に好きな野菜をのせる。

③フライパンに水をひき20分～30分ほど蒸す。

\*野菜の上からみりん、しょうゆをかけ蒸すと和風に、トマトソースをかけチーズをのせて蒸すと洋風にもなりいろいろなバリエーションが楽しめます☆