



5月夕飯献立

H27. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15(金)	和風あんかけ丼 味噌汁	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、豆腐、春雨 大根、じゃがいも、長ねぎ
18(月)	ごはん 野菜の肉巻き焼き 味噌汁	豚薄切り肉、人参、さつまい、こんにやく 人参、玉ねぎ、油揚げ
19(火)	ごはん、味噌汁 煮魚 ベーコンと野菜のソテー	大根、わかめ おひょう ベーコン、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも
20(水)	ごはん、味噌汁 から揚げ ナムル	人参、玉ねぎ 鶏肉 人参、もやし、えのき、わかめ
7・21(木)	鮭ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、長ねぎ、木綿豆腐 人参、えのき、きゃべつ
8・22(金)	バターロール、野菜スープ ウインナーソテー きゃべつとコーンのソテー	人参、玉ねぎ、さつまい ウインナー きゃべつ、コーン
11・25(月)	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ	豚ひき肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、 しょうが 人参、大根、長ねぎ、春雨
12・26(火)	豚そぼろごはん ジャーマンポテト焼き 味噌汁	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、パン粉 大根、人参、きゃべつ
13. 27(水)	ごはん、味噌汁 かじきの竜田揚げ かぼちやの甘煮	人参、玉ねぎ、えのき かじき、片栗粉 かぼちや
14・28(木)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜の塩こんぶ和え	玉ねぎ、かぼちや 生鮭 人参、もやし、きゃべつ、塩こんぶ
29(金)	焼きうどん じゃがいものバター煮 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ、うどん じゃがいも、バター 大根、長ねぎ、わかめ

※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 肉豆腐

材料…豚肉、長ねぎ、木綿豆腐

作り方…①長ねぎを斜め切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。

②鍋に油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら長ねぎも加えてさらに炒める。

③砂糖、しょうゆ、みりんで味付けし、豆腐も加え、味がしみるまで煮れば完成です。

甘辛味がごはんに合い、子ども達にもとても人気で、夕飯メニューにはよく登場します！

時間のない時など、さっと作れるメニューなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

