



★6月夕飯献立★

H 27. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

1、15、29 (月)	ごはん 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、バター 人参、大根、玉ねぎ
2、16、30 (火)	鮭ごはん 肉じゃが 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも 大根、もやし
3、17 (水)	ごま塩ごはん 野菜あんかけ豆腐ステーキ 味噌汁	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき かぼちゃ、人参、玉ねぎ
4、18 (木)	ごはん 大根のそぼろ煮 もやしとしめじの中華風炒め 味噌汁	豚ひき肉、大根 もやし、しめじ、コーン 人参、玉ねぎ、わかめ
5、19 (金)	バターロール ほうれん草とコーンのソテー ジャーマンポテト 春雨スープ	ほうれん草、コーン じゃがいも、ウィンナー、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、春雨
8、22 (月)	ごはん ホイコーロー 野菜スープ	豚肉、キャベツ、人参 玉ねぎ、じゃがいも、人参
9、23 (火)	ごはん 煮魚 もやしとブロッコリー炒め 味噌汁	生鮭 もやし、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、えのき
10、24 (水)	ごはん 豚ひきと豆腐の煮物 野菜炒め 味噌汁	豚ひき肉、豆腐、長ねぎ 人参、もやし、玉ねぎ 長ねぎ、わかめ
11、25 (木)	豚そぼろごはん 大根とツナの煮物 味噌汁	大根、ツナ 人参、長ねぎ、えのき
12 (金)	ソフトフランスパン ハンバーグ 人参グラッセ 野菜スープ	豚ひき肉、パン粉、玉ねぎ 人参 玉ねぎ、えのき、わかめ
26 (水)	食パン 鮭フライ じゃがいもの煮物 中華風コンスープ	生鮭 じゃがいも、人参 コーンクリーム、玉ねぎ、ベーコン

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合がございます。

おすすめメニュー大根のそぼろ煮材料大根、豚ひき肉（ほかにも好きな野菜）

作り方①好きな大きさに大根を切る。

②豚ひき肉を炒めて、大根をいれ、醤油、みりん、さとう、酒で味付ける。

③あとは味が染み込んでとろとろになるまで煮込む。

※ほかの野菜を一緒に入れてもおいしくつくれますよ。