



12月夕飯献立



H27. 12. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15 (火)	ごはん 鮭のオイル蒸し 野菜スープ	生鮭、えのき、しめじ、白菜、人参 長ねぎ、さつまいも、人参
2・16 (水)	豚そぼろごはん ジャーマンツナポテト 味噌汁	ツナ缶、じゃがいも、玉ねぎ、コーン缶 人参、大根
3・17 (木)	鮭ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め 味噌汁	豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、春雨 さつまいも、人参
4 (金)	食パン かじきのフライ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	かじき ブロッコリー、コーン缶 ウィンナー、人参、玉ねぎ、白菜
7・21 (月)	ごはん 煮魚/野菜のさっぱり和え 味噌汁	白身魚/人参、もやし、きゃべつ 玉ねぎ、油揚げ
8・22 (火)	茶めしごはん 鶏肉の甘酢ソース煮 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白ゴマ じゃが芋、長ねぎ
9 (水)	小松菜と豚ひき肉の中華丼 味噌汁	豚ひき肉、小松菜、えのき、しめじ 人参、玉ねぎ、オイスターソース 大根、わかめ
10・24 (木)	ごはん 野菜ハンバーグ 人参の甘煮 野菜スープ	豚ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、パン粉 人参 大根、長ねぎ、玉ねぎ
11・25 (金)	ぶどうパン 白身魚のポテトソースオープン焼き 具だくさんスープ	白身魚、しめじ、えのき、じゃが芋 マヨネーズ、味噌 人参、大根、かぶ、長ねぎ
14・28 (月)	カレーライス わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 わかめ、玉ねぎ、白ゴマ
18 (金)	ごま塩ごはん かじきの照り焼き/かぼちゃの甘煮 具だくさん味噌汁	かじき/かぼちゃ 人参、大根、長ねぎ、えのき

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

☆メニュー紹介☆

白身魚のポテトソースオープン焼き

材料 白身魚、しめじ、えのき、じゃが芋、マヨネーズ、味噌

- 作り方**
- ①ポテトソースを作る。まず、じゃが芋をペースト状にする。そこに味噌とマヨネーズをいれて、馴染むまでよく混ぜ、味を調える。
 - ②白身魚は一口大に切り、耐熱皿に入れる。その上にほぐしたしめじ、えのきをのせる。
 - ③①のポテトソースをまんべんなく全体にかける。
 - ④予熱したオーブンで、白身魚にしっかり火がとおるまで焼いたら完成♪

