



1月夕飯献立



H28. 1.4

たかさご保育園 キッチン

4・18(月)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	鶏肉、大根 人参、玉ねぎ、かぼちゃ
5・19(火)	ごはん ギョーザ 味噌汁	豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、ギョーザの皮 人参、しめじ、さつま芋
6・20(水)	茶めし、味噌汁 煮魚 キャベツのゴマ和え	じゃが芋、玉ねぎ 白身魚 人参、キャベツ、えのき、白すりごま
7・21(木)	ごはん ひき肉とじゃが芋の甘辛炒め 味噌汁	豚ひき肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉ねぎ 豆腐、えのき、長ねぎ
8・22(金)	ぶどうぱん 豆乳グラタン 野菜スープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、マカロニ、豆乳、パン粉 8日ほうれん草/22日ブロッコリー ベーコン、人参、しめじ、じゃが芋
25(月)	ごはん、味噌汁 魚の照り焼き さつま芋と人参のきんぴら	大根、油揚げ、長ねぎ かじき 人参、さつま芋、黒ごま
12・26(火)	鮭ごはん ひき肉と春雨のソテー 味噌汁	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、コーン、春雨 キャベツ、わかめ
13・27(水)	ごはん、味噌汁 煮魚 きゃべつの中華風和え物	かぼちゃ、玉ねぎ 生鮭 キャベツ、人参、もやし、白ごま、ごま油
14・28(木)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ、麩 人参、大根、小松菜
15・29(金)	食パン、野菜スープ えのきバーグ マッシュポテト	人参、玉ねぎ、キャベツ 豚ひき肉、えのき、玉ねぎ、パン粉 じゃが芋、コーン

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕飯メニュー紹介 えのきバーグ

- ①豚ひき肉に、みじん切りにした玉ねぎ、細かく刻んだえのき、塩こしょう、パン粉を加え、よく混ぜ合わせ、成形する。
- ②フライパンに油をひき、①を焼く。

味付けは、保育園ではケチャップ味が多いですが、ご家庭では大根おろしポン酢など和風な味付けにも合うと思います。えのきが入ることにより、やわらかく仕上がります。

