



5月夕飯献立



H28. 5. 2

たかさご保育園 キッチン

2・16・30(月)	ごはん、味噌汁 煮魚 ウインナーとキャベツのソテー	大根、さつまいも おひょう ウインナー、キャベツ、しめじ
17・30(火)	ごはん ぎょうざ 味噌汁	豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、餃子の皮 玉ねぎ、人参
18(水)	豚そぼろごはん ツナとじゃがいものオープン焼き 味噌汁	ツナ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン、パン粉 わかめ、大根
19(木)	茶めしごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 味噌汁	鶏肉、大根 人参、もやし、長ねぎ
6(金)	ぶどうパン、かじきのフライ ベーコンと野菜のソテー 野菜スープ	かじき、小麦粉、パン粉 ベーコン、キャベツ、しめじ、じゃがいも、人参 えのき、玉ねぎ、わかめ
9・23(月)	豚肉のあんかけ丼 味噌汁	豚肉、人参、えのき、玉ねぎ、しめじ わかめ、大根
10・24(火)	ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き 野菜の塩こんぶ和え	人参、玉ねぎ、じゃがいも 生鮭 人参、もやし、キャベツ、塩こんぶ
11・25(水)	和風スパゲッティ さつまいものバター煮 野菜スープ	ベーコン、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、スパゲッティ さつまいも、バター 長ねぎ、大根、人参
12・26(木)	鮭ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、長ねぎ、木綿豆腐 キャベツ、玉ねぎ
13・27(金)	食パン、人参グラッセ チキンソテー 野菜スープ	人参 鶏肉、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ
20(金)	ぶどうパン 豆腐ソースのグラタン風 コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、絹ごし豆腐、マヨネーズ パン粉 人参、玉ねぎ、クリームコーン

※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。

甘辛味がごはんによく合い、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♪