



★6月夕飯献立★

H28. 6. 1

たかさご保育園 キッチン

1、15、29 (水)	豚そぼろごはん 小松菜とウインナー炒め 味噌汁	小松菜、ウインナー 玉ねぎ、人参、油揚げ
2、16、30 (木)	ごはん、味噌汁 大根とツナの煮物 野菜炒め	かぼちゃ、玉ねぎ 大根、ツナ 人参、キャベツ、しめじ
3 (金)	ぶどうパン ジャーマンポテト 野菜スープ	じゃがいも、ウインナー、コーン、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、えのき
6、20 (月)	ごはん、味噌汁 かじきの照り焼き 野菜のさっぱり和え	人参、大根 かじき 人参、キャベツ、もやし
7、21 (火)	豚肉と野菜あんかけ丼 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ 長ねぎ、もやし、人参
8、22 (水)	鮭ごはん ギョーザ すまし汁	豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、ギョーザ 玉ねぎ、えのき、麩
9、23 (木)	ごはん 野菜あんかけ豆腐ステーキ 野菜スープ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき 小松菜、大根、人参
10、24 (金)	食パン、鮭フライ じゃがいもの煮物 中華風コーンスープ	生鮭 じゃがいも、人参 コーンクリーム、玉ねぎ、ベーコン
13、27 (月)	ごはん ホィコーロー 野菜スープ	キャベツ、豚肉、人参 大根、じゃがいも、人参
14、28 (火)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、玉ねぎ、えのき
17 (金)	ぶどうパン、野菜スープ 鮭のバター焼き きのこのサラダ	わかめ、大根、長ねぎ 生鮭、バター 人参、ベーコン、しめじ、えのき

※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。

メニュー 大根とツナの煮物 材料 大根、ツナ

作り方 ①大根を 5cm 幅に切る。

②水を入れた鍋に大根を入れ、10分ほど煮る。

③茹で上がった大根をざるに上げる。

④鍋に水を入れ、醤油、みりん、砂糖、茹でた大根、ツナを入れ、煮込む。