



# 8月夕食献立

H28. 8.1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29 (月)	混ぜこみごはん じゃが芋のしゃきしゃき炒め 味噌汁	鶏挽肉、人参、しめじ、グリーンピース じゃが芋、ベーコン 大根、長ねぎ、玉ねぎ
2・16・30 (火)	ごま塩ごはん あんかけ豆腐 具だくさん味噌汁	豚挽肉、木綿豆腐、長ねぎ、片栗粉 人参、大根、かぼちゃ、玉ねぎ
3・17・31 (水)	具だくさんそうめん かき揚げ	鶏肉、人参、大根、長ねぎ、そうめん 人参、玉ねぎ、干しえび、コーン
18 (木)	鶏ひき肉の中華風あんかけ井 豆腐のスープ	鶏挽肉、人参、長ねぎ、えのき、玉ねぎ、春雨 木綿豆腐、大根、わかめ
5・19 (金)	ぶどうパン ジャーマンポテト焼き 野菜スープ	ウインナー、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、パン粉 人参、小松菜、玉ねぎ
8・22 (月)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜のさっぱり和え	木綿豆腐、わかめ、長ねぎ 白身魚 人参、きゃべつ、もやし
9・23 (火)	ビビンバ 野菜スープ	豚挽肉、人参、もやし、コーン、青菜 人参、玉ねぎ、えのき
10・24 (水)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、かぼちゃ
25 (木)	ごはん 人参とポテトの肉巻き焼き 味噌汁	豚薄切肉、人参、じゃが芋 大根、長ねぎ、麩
12・26 (金)	茶めしごはん、味噌汁 ウインナーとキャベツのソテー かぼちゃの甘煮	人参、玉ねぎ、油揚げ ウインナー、キャベツ、コーン かぼちゃ
4(木)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 具だくさん味噌汁	鶏肉、大根 人参、玉ねぎ、えのき、キャベツ、じゃが芋

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

## 夕食おすすめメニュー紹介 ウインナーとキャベツのソテー

**材料** ウインナー、キャベツ、コーン、塩、しょうゆ、ごま油

**作り方** ①ウインナー、キャベツを食べやすい大きさに切る。

②フライパンに油をひかずに、ウインナーを入れて炒める。

③キャベツ、コーンを加え、塩、しょうゆ、ごま油で味付けをする。



材料も少なくシンプルなメニューですが、子ども達にはとても人気のあるメニューです♪