



10月夕食献立

H28. 10. 1

たかさご保育園 キッチン

3・17・31 (月)	ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き 野菜の中華風和え物	木綿豆腐、長ねぎ 生鮭 人参、キャベツ、コーン、白ごま、ごま油
4・18 (火)	ごはん、味噌汁 煮魚 野菜の塩こんぶ和え	じゃが芋、人参、玉ねぎ 白身魚 人参、白菜、塩こんぶ
5・19 (水)	ごはん、味噌汁 チキンソテー マッシュポテト	えのき、油揚げ、キャベツ 鶏肉、玉ねぎ じゃが芋、青のり
6・20 (木)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、大根
7 (金)	ぶどうパン グラタン 野菜スープ	ぶどうパン 鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、小麦粉、牛乳、バター、マカロニ ベーコン、キャベツ、玉ねぎ
24 (月)	茶めしごはん ウインナーときゃべつのソテー 味噌汁	ウインナー、キャベツ、ごま油 人参、大根、さつま芋
11・25 (火)	ごはん、味噌汁 かじきの照り焼き かぼちゃの甘煮	玉ねぎ、わかめ かじき かぼちゃ
12・26 (水)	鮭と野菜のピラフ コーンスープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、グリーンピース、バター ベーコン、玉ねぎ、コーン、クリームコーン、小麦粉、牛乳
13・27 (木)	ひき肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁	鶏ひき肉、人参、長ねぎ、えのき、春雨、片栗粉 大根、玉ねぎ
14・28 (金)	食パン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、カレー粉 ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ
21 (金)	ぶどうパン ミートボール 具たくさん野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、キャベツ

・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 ひき肉と野菜のあんかけ丼
作り方

- ① 人参を千切り、長ねぎは小口切り、えのきは食べやすい長さに切る。
- ② 春雨を茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら、①の野菜を加えてさらに炒める。野菜がしんなりしてきたら材料ひたひたの水を加えて煮る。
- ④ 砂糖、醤油、みりんで味付けし、片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上にかける。

