

11月夕飯献立

H28. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (火)	ごはん チキンカレー 春雨スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、カレールウ コーン、春雨、大根
2, 16, 30 (水)	三色丼 具だくさん味噌汁	豚ひき肉、人参、もやし 大根、きゃべつ、玉ねぎ、長ねぎ
17 (木)	ごはん ポークケチャップ/かぼちやの甘煮 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ/かぼちや 大根、長ねぎ
4, 18 (金)	カレーパン ジャーマンポテト 野菜スープ	ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ 人参、大根、えのき
7, 21 (月)	豆腐のあんかけ丼 味噌汁	豆腐、鶏ひき肉、人参、干しいたけ 片栗粉 油揚げ、大根
8, 22 (火)	鮭チャーハン じゃが芋の煮物 わかめスープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、コーン、バター じゃが芋 わかめ、長ねぎ、ごま(白)
9 (水)	ごはん 餃子 野菜スープ	豚ひき肉、白菜、長ねぎ じゃが芋、人参、玉ねぎ
10, 24 (木)	茶めし かぼちやの鶏そぼろ煮 味噌汁	かぼちや、鶏ひき肉 しめじ、人参
11, 25 (金)	ぶどうパン 鶏肉とじゃが芋のオープン焼き コーンスープ	鶏肉、じゃが芋、カレー粉、パン粉 コーン、コーンクリーム、ベーコン 玉ねぎ、牛乳、小麦粉
14, 28 (月)	ベーコンとキャベツのスパゲッティ さつまいものマッシュ 野菜スープ	ベーコン、きゃべつ、人参、玉ねぎ、しめじ さつまいも 大根、長ねぎ、えのき

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

メニュー紹介

☆ 鶏肉とじゃがいものオープン焼き ☆

<材料> 鶏肉、じゃが芋、カレー粉、パン粉

<作り方> ①じゃが芋は小さめに切り、茹でる。オーブンを180度に予熱しておく。

②フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。

③鶏肉の色が変わってきたら、茹でたじゃが芋をいれて、炒める。

④塩・胡椒、カレー粉をいれて、味をととのえる。

⑤耐熱皿に油を少しひき、じゃが芋と鶏肉を耐熱皿に移す。

⑥パン粉を上には振りかけて、予熱してあるオーブンに入れる。

表面に焦げ目がついたら完成です♪



*カレー粉だけではなく、塩コショウだけでも美味しくできます☆

上にチーズやパセリをかけてもまた違った味が味わえます☆

とても簡単に作れるので、ぜひご家庭でも試してみてください♪