



12月夕食献立

H28. 12. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15(木)	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉、人参、もやし、コーン わかめ、えのき、長ねぎ、白ゴマ
2・16(金)	ぶどうパン ウインナーときゃべつのソテー 野菜スープ	ウインナー、きゃべつ、玉ねぎ 人参、しめじ、大根
5・19(月)	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 味噌汁	鶏肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ、油揚げ
6・20(火)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、白菜、木綿豆腐 人参、玉ねぎ、えのき
7・21(水)	鮭ごはん かぼちやの甘煮 豚汁	かぼちや 豚肉、人参、大根、長ねぎ、じゃが芋
8(木)	ごはん、味噌汁 煮魚 きゃべつのナムル	大根、玉ねぎ、わかめ おひょう 人参、きゃべつ、もやし、ごま油、白ゴマ
12・26(月)	ごはん、味噌汁 ぶりの照り焼き 粉ふき芋	木綿豆腐、長ねぎ、人参 ぶり じゃが芋、青のり
13・27(火)	ごはん ギョーザ 味噌汁	豚ひき肉、えび、きゃべつ、長ねぎ、ギョーザの皮 人参、玉ねぎ、さつま芋
14・28(水)	茶めしごはん ひき肉と春雨のソテー 味噌汁	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、コーン、春雨、ごま油 人参、きゃべつ、えのき
9(金)	カレーパン ジャーマンポテト焼き 野菜スープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、粉チーズ 人参、しめじ、大根、ブロッコリー
22(木)	ごはん、味噌汁 鮭フライ おかか和え	大根、玉ねぎ、わかめ 生鮭、小麦粉、パン粉 人参、きゃべつ、鰹節

・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 ひき肉と春雨のソテー

作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ③鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、肉の色がかわってきたら①を加え、さらに炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、②とコーンを加え、塩、醤油で味付けする。
- ⑤最後にごま油をまわし入れる。