

2月夕飯献立



H29. 2.1

たかさご保育園 キッチン

| | | |
|----------|--------------------------------------|--|
| 1・15(水) | ごはん 煮魚/きゃべつのごま和え 味噌汁 | おひょう/きゃべつ、人参、チンゲン菜 大根、油揚げ |
| 2・16(木) | ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 | 鶏肉、大根 玉ねぎ、小松菜 |
| 3・17(金) | カレーパン 春雨の中華炒め 野菜スープ | 鶏ひき肉、春雨、人参、玉ねぎ、コーン えのき、きゃべつ、長ねぎ |
| 6・20(月) | ごはん 甘辛つくね/さつまいもの甘煮 味噌汁 | 鶏ひき肉、はんぺん、長ねぎ ほうれん草、人参 |
| 7・21(火) | 鮭ごはん 白菜と豚ひき肉の煮物 味噌汁 | 豚ひき肉、白菜、人参、片栗粉 かぼちゃ、人参 |
| 8・22(水) | にゅうめん じゃがいもの煮物 | 鶏肉、大根、人参、玉ねぎ じゃがいも |
| 9・23(木) | ビビンバ 味噌汁 | 豚ひき肉、人参、もやし、コーン さつまいも、人参、大根 |
| 10・24(金) | りんごパン ジャーマンポテト焼き(バター醤油味) 野菜スープ | ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ、コーン バター ベーコン、しめじ、人参、大根 |
| 13・27(月) | ごはん 肉じゃが 味噌汁 | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん 大根、わかめ |
| 14・28(火) | 茶めし ウィンナー入り野菜炒め 味噌汁 | ウィンナー、人参、玉ねぎ、きゃべつ えのき、長ねぎ、じゃがいも |

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

☆人気メニュー紹介☆

ビビンバ

材料 豚ひき肉、人参、もやし、コーン缶

調味料 ごま油、醤油、砂糖、みりん、酒、塩

作り方 ①人参は千切りにして、茹でる。もやしも一緒に茹でる。

②①の人参と、もやしにごま油と塩を加え、よく混ぜ、味を調える。

③豚ひき肉は、油をひかずに、砂糖、醤油、酒、みりんを加えて炒め、味をつける。

④砂糖、醤油、ごま油をあわせて火にかけて味を調えながらタレをつくります。

⑤ナムル、豚ひき肉、コーンをごはんの上に盛り付け、たれをかけたら完成です♪

