

5月夕飯献立

H29. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

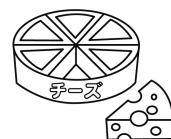
1・15・29(月)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、木綿豆腐、長ねぎ 人参、玉ねぎ、さつまい
2・16・30(火)	鮭ごはん きゃべつと人参のおかめ和え 豚汁	きゃべつ、人参、かつお節 豚肉、人参、大根、じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく
17・31(水)	茶めしごはん 魚のオイル蒸し 味噌汁	白身魚、人参、玉ねぎ、えのき、バター きゃべつ、大根
18(木)	ごはん、味噌汁 鶏の照り焼き 野菜のさっぱり和え	かぼちゃ、油揚げ 鶏肉 人参、きゃべつ、もやし、白ごま、ごま油
8・22(月)	ごはん、味噌汁 煮魚 じゃが芋のしゃきしゃき炒め	人参、玉ねぎ、大根 かじき じゃが芋、コーン
9・23(火)	ごはん 豆腐と野菜の和風あんかけ 味噌汁	豚ひき肉、人参、長ねぎ、えのき、木綿豆腐、片栗粉 玉ねぎ、さつまい
10・24(水)	豚そぼろごはん ジャーマンポテト 野菜スープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 人参、玉ねぎ、きゃべつ
11・25(木)	ごはん、味噌汁 鶏のから揚げ 茹で野菜	大根、わかめ、長ねぎ 鶏肉、小麦粉、片栗粉 人参、きゃべつ
12・26(金)	りんごパン きゃべつとウインナーのソテー コーンスープ	きゃべつ、ウインナー 人参、玉ねぎ、クリームコーン、牛乳
19(金)	ぶどうパン 鮭のケチャップソース焼き 具たくさん野菜スープ	生鮭、玉ねぎ、ケチャップ、チーズ ベーコン、人参、玉ねぎ、えのき、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。

夕食メニュー紹介 鮭のケチャップソース焼き

作り方

- ① 生鮭に塩こしょうで下味をつける
- ② 玉ねぎをみじん切りにして炒める
- ③ 玉ねぎにケチャップ、砂糖を加えソースを作る
- ④ 鮭の上に③のソースをかけ、チーズをのせて200℃オーブンで10分程焼く



玉ねぎを炒めソースにすることで、辛味がなくなり食べやすくなります。
夕食のメニューにも何度か登場している子ども達に好評のメニューです♪