



10月夕食献立

H29. 10. 2

たかさご保育園 キッチン

16・30(月)	ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 味噌汁	鶏肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ、大根
3・17・31(火)	茶めしごはん おでん	大根、はんぺん、ちくわぶ、うずらの卵、つゆ、揚げ餅
4・18(水)	ごま塩ごはん 鮭のホイル蒸し 味噌汁	生鮭、人参、玉ねぎ、コーン、バター じゃが芋、長ねぎ
5・19(木)	ごはん、味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	人参、かぼちゃ 木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉 人参、きゃべつ
6(金)	カレーパン 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
23(月)	ごはん、味噌汁 魚の照り焼き ごま和え	大根、油揚げ かじき 人参、きゃべつ、コーン、すりごま
10・24(火)	ごはん、味噌汁 豚肉のしょうが焼き おなか和え	わかめ、長ねぎ、麩 豚肉、玉ねぎ、しょうが 人参、ブロッコリー
11・25(水)	鮭ごはん ウインナー入り野菜炒め 味噌汁	ウインナー、人参、玉ねぎ、きゃべつ 玉ねぎ、さつまいも
12・26(木)	豚そぼろごはん 豆腐の和風あんかけ 味噌汁	絹ごし豆腐、人参、長ねぎ、えのき、小松菜、片栗粉 人参、かぼちゃ
13・27(金)	ぶどうパン 豆乳グラタン 野菜スープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、豆乳、マカロニ、小麦粉、粉チーズ ベーコン、人参、大根、じゃが芋
2(月)	ひき肉ときゃべつの中華風丼 具たくさん味噌汁	豚ひき肉、きゃべつ、長ねぎ、ごま油 人参、大根、玉ねぎ、しめじ

・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 ひき肉ときゃべつの中華風丼

作り方

- ① きゃべつ、長ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら、①を加えてさらに炒める。
- ③ 塩、しょうゆ、ごま油で味付けする。
- ④ あたたかいごはんの上にかければ完成です！
ギョーザのような味がごはんの進む一品です。

