



# 11月夕食献立

H29. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29(水)	ごはん、味噌汁 煮魚 ツナときゃべつの和え物	人参、玉ねぎ おひょう ツナ、人参、きゃべつ
2・16・30(木)	カレーライス 野菜スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、カレールウ 人参、きゃべつ、コーン
6・20(月)	鮭ごはん 春雨ソテー 味噌汁	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨 かぼちゃ、長ねぎ、えのき
7・21(火)	ごま塩ごはん 肉じゃが 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース きゃべつ、わかめ
8・22(水)	具だくさん温そうめん さつま芋のバター煮	鶏肉、人参、大根、えのき、長ねぎ、そうめん さつま芋、バター
9(木)	ごはん、味噌汁 魚の照り焼き 野菜の中華風和え物	じゃが芋、長ねぎ おひょう きゃべつ、人参、コーン、白ごま、ごま油
10・24(金)	りんごパン コロケ 具だくさん野菜スープ	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、パン粉 ベーコン、人参、玉ねぎ、きゃべつ、えのき
13・27(月)	ごはん たらの豆乳クリーム煮 野菜スープ	たら、人参、玉ねぎ、白菜、小麦粉、豆乳、味噌、バター 大根、じゃが芋、人参
14・28(火)	ごはん、すまし汁 魚の味噌漬け焼き 野菜の煮物	きゃべつ、長ねぎ かじき 人参、大根、こんにゃく
17(金)	カレーパン さつま芋とツナのマッシュ 野菜スープ	じゃが芋、ツナ、牛乳、コーン ウインナー、人参、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 たらの豆乳クリーム煮

- 作り方①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライス、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターをひき、人参、玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたら白菜を加えさらに炒める。
- ③野菜に火が通ったら小麦粉を振り入れ、全体になじませて温めておいた豆乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついてきたら味噌で味付けする。
- ④塩コショウで下味をつけたたらをフライパンで焼き、上から③をかける。

豆乳や味噌を使用した和風のクリーム煮で、ごはんのおかずになる一品です。