



12月夕食献立

H30. 12. 1

たかさご保育園 キッチン

3, 17 (月)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
4, 18 (火)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨
5, 19 (水)	おかかにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
6, 20 (木)	ふりかけにぎり 豚肉のしょうが焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しょうが 大根、わかめ
7, 21 (金)	カレーパン ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、パン粉
10 (月)	塩こんぶにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 白菜、人参、玉ねぎ
11, 25 (火)	鮭にぎり 豆腐の野菜あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、長ねぎ
12, 26 (水)	茶めしにぎり 鶏肉の照り焼き 味噌汁	鶏肉 さつまいも、人参
13, 27 (木)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう キャベツ、わかめ
14, 28 (金)	ぶどうパン ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、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

<<メニュー紹介>>ツナとじゃがいものオープン焼き

材料：ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、パン粉

作り方：①人参、玉ねぎは1cm角ほどの大きさに切る。

②じゃがいもは2cm角ほどに切り茹でておく。

③鍋に油をひき、①とツナを炒め、①の野菜がやわらかくなったら
じゃがいもをいれる。

④耐熱皿に③をいれ、上にパン粉をかけ、180度に余熱をしておいたオープンにい
れ、10分ほど焼きパン粉がきつね色になったらできあがり。

*上にかけるものはチーズやマヨネーズなどに変えてもおいしいですよ♪

