

★1月夕飯献立★

2020. 1. 4

たかさご保育園 キッチン

15, 29 (水)	豚そぼろにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも、人参、玉ねぎ
16, 30 (木)	茶めしにぎり かじきの磯辺揚げ 味噌汁	かじき、小麦粉、青のり 玉ねぎ、人参
17, 31 (金)	塩むすびにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
6 (月)	塩こんぶにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ
7, 21 (火)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ、えのき
8, 22 (水)	ごま塩にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
9, 23 (木)	おかかにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 小松菜、じゃがいも、人参
10, 24 (金)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、白菜、玉ねぎ、えのき
27 (月)	ふりかけにぎり ジャーマンポテト	ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、 コーン
14, 28 (火)	ごまおにぎり 鶏肉の照り焼き 味噌汁	鶏肉 大根、わかめ
20 (月)	塩こんぶにぎり ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き	ひき肉、玉ねぎ、ケチャップ じゃがいも、豆乳

※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ブンにい
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♪

