

# 5月夕飯献立

2020. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29(金)	鮭にぎり 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
18(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	かじき 人参、さつまいも
19(火)	ごま塩にぎり ひき肉と春雨の炒め物	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、春雨
20(水)	塩こんぶにぎり 豚肉のしょうが焼き 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しょうが 人参、じゃがいも
7, 21(木)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、玉ねぎ
8, 22(金)	ごまおにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、コーン
11, 25(月)	ふりかけにぎり かじきのいそべ揚げ 味噌汁	かじき、青のり、小麦粉 大根、玉ねぎ
12, 26(火)	塩むすび 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、カレー粉
13, 27(水)	茶めしにぎり もやしつくね	鶏ひき肉、もやし、長ねぎ、味噌、ごま油
14, 28(木)	おかかにぎり 鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉、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。

**夕食メニュー紹介** もやしつくね

**作り方**

- ① 長ねぎをみじん切りにする
- ② ボールに鶏ひき肉、もやしを入れて、混ぜ合わせながらもやしを細かく折る
- ③ ①と味噌を適量加え、小判形に成形する
- ④ フライパンにごま油をひき、両面焼き色がつくまで焼く

味付けは味噌だけでなく、焼いた後に醤油、みりんなどの照り焼きダレにからめたり、ポン酢などでも美味しく召し上がれます。ご家庭で色々な味を楽しんでみてください♪