

5月夕飯献立



H30. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1 (火)	ごま塩こざり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨
15, 29 (火)	ごま塩こざり ひき肉と春雨の炒め煮	豚ひき肉、春雨、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ごま油
2, 16, 30 (水)	おかめにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、もやし、人参、玉ねぎ、長ねぎ
17, 31 (木)	ふりかまけこざり ぎょうざ	豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、ぎょうざの皮
18 (金)	カレーパン ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン
7, 21 (月)	茶めしにぎり からあげ 味噌汁	鶏肉 さつまいも、人参、長ねぎ
8, 22 (火)	鮭こざり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
9, 23 (水)	ふりかまけこざり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 大根、人参、長ねぎ
10, 24 (木)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	生鮭 小松菜、油揚げ、玉ねぎ
11, 25 (金)	ぶどうパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き	豚ひき肉、じゃがいも、牛乳、ケチャップ
14, 28 (月)	塩こんぶこざり もやしつくね	鶏ひき肉、もやし、長ねぎ、味噌、 マヨネーズ、ごま油

※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：鶏肉とじゃがいもの甘辛煮

<材料>鶏肉・じゃがいも

<作り方>①鶏肉は1口大に切り、お酒をふりかけておく。

②じゃがいもは1.5cm角に切る。

③鍋に油をひき、①の鶏肉を炒め、鶏肉がかぶるくらいの水をいれ煮込む。

④③が沸騰してきたら砂糖、みりん、醤油で味付けをし、②のじゃがいもをいれる。

⑤じゃがいもが煮えて、味がしみたら出来上がり♪

*じゃがいものかわりに、さつまいもや大根を使ってもおいしくできるのでぜひご家庭でお試してください。