



11月夕飯献立

H30. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (木)	鶏そぼろにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき お麩 小松菜
2, 16, 30 (金)	ぶどうパン ポークチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
5, 19 (月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参 さつまいも
6, 20 (火)	鮭にぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜
7, 21 (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 マヨネーズ
8, 22 (木)	ごま塩にぎり 肉豆腐	豆腐 豚肉 長ねぎ
9 (金)	メープルパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き	玉ねぎ 豚ひき肉 じゃがいも 豆乳 ケチャップ
12, 26 (月)	ふりかけおにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき
13, 27 (火)	塩こんぶにぎり 春雨ソテー	ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ 春雨
14, 28 (水)	おかめにぎり 豆腐のあんかけ	豆腐 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。



夕食おすすめメニュー紹介 ポークケチャップ

材料 豚肉、玉ねぎ、塩、ケチャップ、砂糖、ソース

作り方 ①玉ねぎを薄くスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。

③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。

④ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けし、完成です。

甘めの味付けが子ども達に人気の一品です。パンだけでなく、ごはんにも合うメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください♪