



9月夕飯献立

2019. 9. 2

たかさご保育園 キッチン

2・30(月)	ごまおにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、かぼちゃ
3・17(火)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、コーン、春雨
4・18(水)	おかかにぎり かじきのいそべ揚げ 味噌汁	かじき、青のり、小麦粉 人参、じゃが芋
5・19(木)	茶めしにぎり 鶏の照り焼き 味噌汁	鶏肉 大根、えのき
6・20(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、きゃべつ
9(月)	おかかにぎり 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
10・24(火)	ごま塩にぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 大根、油揚げ
11・25(水)	豚そぼろにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き 野菜スープ	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、コーン、パン粉 人参、玉ねぎ、きゃべつ
12・26(木)	ふりかけにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
13・27(金)	塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、カレー粉

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕飯メニュー紹介 ツナとじゃがいものオープン焼き

材料 ツナ、玉ねぎ、じゃがいも、コーン、パン粉



- 作り方**
- ①玉ねぎを食べやすい厚さにスライスする。
 - ②じゃがいもを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、玉ねぎがやわらかくなったら③のじゃがいもとコーンを加える。
 - ④耐熱皿に③をいれ、上からパン粉をかけて、180～200℃に余熱しておいたオープンにいれて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♪