

# ★10月夕飯献立★

2019. 10. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (火)	おかかにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、 (1日じゃがいも) (15、29キャベツ)
2, 16, 30 (水)	ごま塩にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
3, 17, 31 (木)	鮭にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
4, 18 (金)	茶めしにぎり かじきのいそべ揚げ 味噌汁	かじき、小麦粉、青のり 大根、油揚げ
7, 21 (月)	ふりかけにぎり 鶏肉の照り焼き 味噌汁	鶏肉 かぼちゃ、人参
8 (火)	塩こんぶにぎり もやしつくね	鶏ひき肉、もやし、長ねぎ 味噌、ごま油
9, 23 (水)	ごまおにぎり ジャーマンポテト	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン
10, 24 (木)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ、えのき
11, 25 (金)	11日ふりかけにぎり 25日塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ カレー粉
28 (月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

<献立紹介> ☆かじきのいそべ揚げ☆

**材料** かじき、小麦粉、青のり

**作り方** ①かじきに塩、胡椒をする。

②小麦粉を水で溶き、青のりをいれる。

③②にかじきをいれ、180度の油で揚げる。

\*青のりをいれることで味もつくので子どもたちにとっても食べやすいです。

また、魚の種類を変えても(特に白身魚がおすすめ)おいしいですよ★

