

11月夕飯献立

2022. 11. 1

たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29 (火)	塩こんぶにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 白菜、長ねぎ
2, 16, 30 (水)	ごまおにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
17 (木)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ
4, 18 (金)	さつまいもにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
7, 21 (月)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき 片栗粉
8, 22 (火)	おかゆにぎり 肉入り野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ
9 (水)	ごま塩にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、もやし
10, 24 (木)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	かじき キャベツ、わかめ
11, 25 (金)	茶めしにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも 玉ねぎ、人参
14, 28 (月)	ふりかけにぎり 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

※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 春雨ソテー

材料 ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨

作り方

- ① 春雨は茹でて食べやすい長さに切る
- ② 人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする
- ③ ベーコンも食べやすい大きさに切る
- ④ フライパンに油をひき、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、春雨を加え、塩で味付けする。

味付けは塩だけでも美味しいですが、しょうゆ、ごま油などを加えても美味しく召し上がれます♪

