



# 4月夕飯献立

2023. 4. 1

たかさご保育園 キッチン

3, 17 (月)	ふりかけにぎり 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
4, 18 (火)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、キャベツ
5, 19 (水)	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
6, 20 (木)	ごまおにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう ほうれん草、人参
7, 21 (金)	おかかにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
10, 24 (月)	ふりかけにぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ、じゃがいも、人参 玉ねぎ、パン粉
11, 25 (火)	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、えのき
12, 26 (水)	ごま塩にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ 片栗粉、ごま油
13, 27 (木)	塩こんぶにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
14, 28 (金)	さつまいもにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき キャベツ、玉ねぎ

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

<<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、人参、玉ねぎ、じゃがいも、パン粉

作り方：①人参、玉ねぎは1cm角ほどの大きさに切る。

②じゃがいもは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、野菜がやわらかくなったら  
じゃがいもをいれる。

④耐熱皿に③をいれ、上にパン粉をかけ、180度に余熱をしておいたオープンにいれ、  
10分ほど焼きパン粉がきつね色になったらできあがり♪

