

# 10月夕飯献立表

2023.10.2  
たかさご保育園 キッチン

2,16,30(月)	ふりかけにぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー キャベツ 玉ねぎ 人参
3,17,31(火)	おかかにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが
4,18(水)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう さつまいも 人参
5,19(木)	塩むすび 肉豆腐	豆腐 豚肉 長ねぎ
6,20(金)	塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参
23(月)	ごま塩にぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ツナ
10,24(火)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 玉ねぎ 人参
11,25(水)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	春雨 もやし 人参 玉ねぎ ベーコン
12,26(木)	茶めしにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 大根 わかめ
13,27(金)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン

※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 春雨のソテー  
作り方

- ① 人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスし、ベーコンも食べやすい大きさに切る。
  - ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
  - ③ 鍋に油をひき、ベーコンを炒めたら野菜を加え、さらに炒める。
  - ④ 野菜がしんなりしてきたら、塩、醤油で味付けする。
  - ⑤ 最後にごま油をまわし入れる。
- ごま油の香りで、食欲が湧く一品です。ひき肉でも美味しいですよ♪