

11月夕飯献立表

2023.11.1
たかさご保育園 キッチン

1,15,29 (水)	塩こんぶにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、さつまい
2,16,30 (木)	茶めしにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、春雨
17 (金)	塩むすび ツナとじゃがいものオーブン焼き	人参、玉ねぎ、じゃが芋、ツナ
6, 20 (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、きゃべつ
7, 21 (火)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃが芋
8, 22 (水)	おかかにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 大根、わかめ
9 (木)	ごま塩にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ
10, 24 (金)	鮭にぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
13, 27 (月)	ふりかけにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
14, 28 (火)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、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。

夕食おすすめメニュー 肉豆腐 作り方

- ①豆腐は大きめの四角、長ねぎは斜め切りにしておく
- ②鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖を入れてひと煮たちさせ、豚肉を入れて煮る
- ③肉の色が変わってきたら、長ねぎを加える
- ④最後に豆腐も加えて弱火で煮る



寒くなってきた時期にぴったりのメニューです。

長ねぎはよく煮てやわらかくした方が食べやすいです。