

5月夕飯献立

2024. 5. 1

たかさご保育園 キッチン

1・15・29(水)	塩むすび 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ
2・16・30(木)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨、ごま油
17・31(金)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ
20(月)	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、さつまいも
7・21(火)	ふりかけにぎり 豚肉とじゃが芋の甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
8・22(水)	塩こんぶにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
9・23(木)	茶めしにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋
10・24(金)	おかめにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 玉ねぎ、わかめ
13・27(月)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、玉ねぎ、じゃが芋
14・28(火)	ふりかけにぎり かじきのいそべ揚げ 味噌汁	かじき、青のり じゃが芋、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。

夕食メニュー紹介 春雨ソテー

材料 ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨 など

作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。春雨は茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋に油をひき、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を加えてさらに炒める。
- ③野菜に火が通ったら春雨を加え、塩、しょうゆで味付けし、最後にごま油をまわしかける。

ベーコンのかわりにひき肉、野菜もきのこ類や青菜を加えても美味しくできますよ♪