

# 10月夕飯献立表

2024.10.1  
たかさご保育園 キッチン

1, 15, 29(火)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
2, 16, 30(水)	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
3, 17, 31(木)	おかかにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 玉ねぎ、わかめ
4, 18(金)	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
7, 21(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
8, 22(火)	鶏そぼろにぎり ツナとじゃがいものオーブン焼き	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参
9, 23(水)	塩むすび 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ えのき(9日のみ)、片栗粉
10, 24(木)	ごま塩にぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
11, 25(金)	茶めしにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 大根、人参
28(月)	ふりかけにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、 キャベツ、カレー粉

※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

メニュー: ジャーマンポテトツナ

材料: じゃがいも、玉ねぎ、ツナ缶

### 作り方

- ①じゃがいもを2cm角に切り、下茹でしておく。
- ②玉ねぎをスライスに切る。
- ③フライパンに油を熱し、②の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④玉ねぎがやわらかくなったところへ①のじゃがいもを、ツナを加えて塩で味付けをする。

☆揃えやすい食材で作れるメニューで、子ども達にも人気です♪

