

昼食

おやつ



冷やし中華
シュウマイ
ボイル野菜
フルーツヨーグルト

夕焼けおにぎり
麦茶

そのままと噛み切りづらいシュウマイの皮は
千切りにして全体につけました。
野菜もたっぷり入りお腹にもお財布にも
やさしいシュウマイです。

～レシピ紹介～ 【夕焼けおにぎり】

《材料》
精白米 1合
人参 中1/2本
コンソメ 小さじ2

《作り方》
①米を研ぎ、浸水させる。
②表示通りの水分量でセット。
③みじん切りにした人参とコンソメを②に入れて炊飯。
④炊き上がりによく混ぜ合わせお好みのかたちに握ったら出来上がり。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



冷やしうどん
ミートボール
フルーツヨーグルト



人参入り軟飯
しらす煮
華風和え
味噌汁
すいか

