

昼食

おやつ



わかめ御飯
たまご焼き
たたききゅうりの香味和え
豚汁
ぶどう

スライスアップルケーキ
牛乳

スーパーなどでは一年中並んでいるりんごも秋から冬にかけてが旬です。今日は旬のりんごを使ったおやつです。

～レシピ紹介～ 【 たたききゅうりの香味和え 】

《材料・子ども5人分》

- きゅうり 2本
- 人参 1/2本
- もやし 1/4袋
- 鶏がらだし 小さじ1
- すりごま 小さじ1強
- ごま油 小さじ1/2

《作り方》

- ①きゅうり：めん棒等でたたいてから縦4-6等分、長さ4-5cmくらいのステック状
人参：千切り もやし：長さが2-3cmくらいになるように折る。
- ②人参・もやしは電子レンジ等で加熱し流水で冷ます。
- ③野菜の水気をよく切り、ボールに入れる。
- ④③に調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤水気が出てくるので早めにお召し上がりください。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食

午後食



全粥
鶏肉の野菜あんかけ
お浸し
味噌汁
ぶどう



冷やしうどん
納豆和え
オレンジゼリー

