# 9月26日（月）

## 昼　食

さつま芋御飯
秋刀魚の塩焼き
五目ひじき
味噌汁
柿

## おやつ

かりんとうドーナツ

牛乳

まだ暑い日もありますが、秋をたっぷり感じるメニューです。
旬の食材は味も栄養も豊富でまさに“食欲の秋”
おかわりまでほぼ完食でした。

～レシピ紹介～　　【 さつま芋御飯 】

≪　材料　≫

| | |
|---|---|
| 精白米 | ２合 |
| さつま芋 | １/３本 |
| 塩 | 小さじ１弱 |

①さつま芋を皮をむき１㎝角に切り、水にさらしておく。
②米をとぎ、いつもの量の水分を入れる。
③ジャーにさつま芋・塩を入れて、炊飯。
④しっかり蒸らして、混ぜてからお召し上がりください。

## 離乳食　【 ９～１１ヶ月頃 】

### 午前食

*軟飯*
*かれいの野菜あんかけ*
*酢の物*
*味噌汁*
*柿*

### 午後食

*焼きうどん*
*納豆かぼちゃ*
*野菜スープ*
*りんごゼリー*