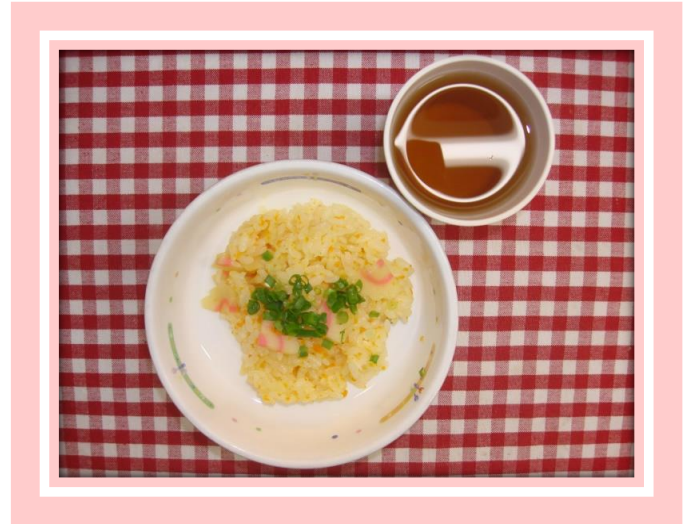


昼食

おやつ



冷しゃぶうどん



チャーハン

新ごぼうのごま和え

麦茶

フルーツヨーグルト

蒸し暑い季節です。  
今日のメニューはこんな時期にでも食が進み  
残食の特に少ないメニューです。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

- ごぼう 2本
- 人参 1/2本
- 白すりごま 大さじ2
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 小さじ2/3

【新ごぼうのごま和え】

《作り方》

- ①ごぼう(薄切り)・人参(せん切り)にし、ゆでる。
- ②調味料をあわせておく。
- ③すべての材料を合わせて完成。

離乳食【5～6ヶ月頃】

午前食

午後食



- お粥ペースト
- しらすペースト
- 野菜ペースト
- 野菜スープ
- 果物ペースト

ミルク

