

昼食

おやつ



稲荷御飯
鶏肉の味噌漬け焼き
ひじきサラダ
清まし汁
果物盛り合わせ

誕生会

プリンアラモード

麦茶

ひじきにはカルシウムが牛乳の1.2倍！
食物繊維がごぼうの7倍も含まれています。
いつもの煮物以外にもサラダでもおいしく提供します。

～レシピ紹介～ 【ひじきサラダ】

《材料・作りやすい分量》
ひじき 大さじ4
人参 小1/4本
ハム 3-4枚
ホールコーン缶 小1/3缶
きゅうり 1/4本
☆酢 小さじ1
☆砂糖 大さじ1弱
☆醤油 大さじ1弱
☆砂糖 小さじ1.5
☆塩 少々

《作り方》
①材料を刻む。
・ひじき（水で戻してから茹でる）
・人参・ハム・きゅうり（長さ3-4cmの千切り）
②☆の調味料を合わせる。
③絞った野菜と②☆調味料を合わせて完成。
*マヨネーズ味でもおいしく仕上がります。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
豆腐の味噌煮
煮浸し
味噌汁
メロン

午後食



パン粥
たらのミルク煮
野菜サラダ
コンソメスープ
バナナ

