

昼食

おやつ



ごぼうピラフ
 デミグラスソースハンバーグ
 オニオンドレッシングサラダ
 ジュリアンスープ
 パイナップルゼリー

誕生会

フルーツパフェ
 麦茶

夏野菜をふんだんに取り入れたメニューです。
 今年の猛暑を体を冷ましてくれる夏野菜など
 バランスのよい食事でもり切りましょう。

～レシピ紹介～

【オニオンドレッシングサラダ】

- 《材料・作りやすい分量》
- かにかま 6本
 - もやし 1/3袋
 - きゅうり 2本
 - ☆醤油 小さじ1
 - ☆砂糖 大さじ0.5
 - ☆油 小さじ2
 - ☆酢 大さじ1.5
 - ☆玉葱 1/5個

- 《作り方》
- ①材料を刻む。
 - ・かにかま（長さを半分にしてほぐす）
 - ・きゅうり（一口大の乱切）
 - ②☆の調味料を合わせておく。
 - ③すべての材料を混ぜ合わせて完成。

- ・もやし（2-3cmに折る→茹でる）
- ・玉葱（みじん切り→水にさらす）

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 豆腐煮
 お浸し
 味噌汁
 ぶどう

冷やしそうめん
 ジャーマンポテト
 フルーツヨーグルト

