



# 7月3日 (月)



## 昼食

## おやつ



七塔そうめん  
コロッケボール  
メロン



お星さまクッキー  
牛乳

七塔の行事食は七色の野菜で彩られた七塔そうめんとさつまいもで作ったコロッケボール、夏の果物メロンです。さつまいもは食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。

～レシピ紹介～

【コロッケボール】

≪ 材料 子ども5人分 ≫

A	さつまいも	250g	B	小麦粉	大2
	鶏ひき肉	130g		水	大2
	玉ねぎ	100g	パン粉	30g	
	醤油	小1	揚げ油	適量	
	酒	小1			
	砂糖	小1			
	塩	少々			

- ①野菜の下処理をする。  
さつまいも…皮をむいて蒸し潰しておく。  
玉ねぎ…みじん切り
- ②玉ねぎと鶏ひき肉を炒めて調味料で味を整え汁気を飛ばす。
- ③Bを合わせてバター液を作る。
- ④さつまいもとAを合わせて丸く形成する。
- ⑤丸めた具にBをくぐらせパン粉をつけて油できつね色になるまで揚げる。

\*さつまいもとAを合わせた時、タネが固いようなら牛乳でのぼしてください。

### 離乳食 【9～11ヶ月頃】

#### 午前食

#### 午後食



サラダうどん  
ふんわり豆腐  
フルーツヨーグルト



軟飯  
味噌汁  
肉団子

