



4月13日 (金)



昼食



おやつ



キャロットライス
ポーク南蛮
ポテトサラダ
コンソメジュリエヌ
アセロラゼリー

誕生会

フレッシュいちごの
チーズケーキ

麦茶

子どもの苦手野菜もみじん切りにして
御飯と一緒に炊き込むと
オレンジ色のきれいな炊き込み御飯になります。
おかわり必至な大人気メニューです。

～レシピ紹介～

【キャロットライス】

《材料・作りやすい分量》

精白米 2合
人参 小1本
顆粒コンソメ 大さじ1
乾燥パセリ お好みで

《作り方》

- ①米を研ぎ、浸水させておく。
- ②人参をフードプロセッサーなどでみじん切りにする。
- ③米を釜に入れ、水を線まで入れる。
- ④③に②人参とコンソメを入れ、全体を混ぜ合わせてから炊飯する。
- ⑤炊き上がりに全体を混ぜ、お好みで乾燥パセリをふる。

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
いちご

ミルク

