

10月18日 (木)

昼食

おやつ



栗御飯
豚肉の南蛮漬け
スパゲティサラダ
具たくさん汁
りんごゼリー

誕生会

スフレチーズケーキ

麦茶

試食会にご参加いただいた保護者からも好評の旬の味覚をたっぷり使ったメニューです。今しか味わえない栄養満点な旬の食材をお楽しみください。

～レシピ紹介～

《材料・作りやすい分量》

精白米 2合
塩 小さじ1/2
酒 小さじ2
むき栗 5-10粒
黒炒りごま 適宜

【栗御飯】

《作り方》

- ①精白米を研ぎ、浸水させておく。
- ②むき栗を食べやすい大きさに切る。
- ③米を炊飯器に移し、酒と水を表示通りに入れる。
- ④炊飯器に栗を入れ、炊飯。
- ⑤炊き上がりに全体を混ぜ合わせ、お好みで黒ごまをふる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
しらす煮
野菜サラダ
具たくさん汁
りんご



にゅうめん
納豆和え
フルーツポンチ

