

7月12日(金)

昼食

おやつ



梅御飯
さくさくチキン
切干大根サラダ
具だくさん汁
果物二種

オレンジケーキ
麦茶

チキンの衣にコーンフレークを混ぜているのでさくさくの食感が
楽しめます。マヨネーズをお肉に絡めることで
柔らかくジューシーで子どもたちに大人気でした♪

～レシピ紹介～

【さくさくチキン】

《 材料・5枚分 》

鶏もも肉 40g×5枚
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2
パン粉 大さじ3
コーンフレーク 20g

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ②コーンフレークは手で細かく砕いてパン粉と合わせておく。
- ③①の鶏肉にマヨネーズを絡めて②の衣を付ける。
- ④180℃のオーブンで12分ほど焼く。
または油を薄く引いたフライパンで両面焼く。

離乳食【7～8ヶ月頃】

午前食

午後食



全粥
豆腐煮
和え物
味噌汁
すいか



煮込みうどん
たらのコンソメ煮
オレンジゼリー

