



御飯
 鰯のさっぱりソースがけ
 筑前煮
 味噌汁
 メロン

焼きとうもろこし
 麦茶

食欲の落ちる時期にぴったりのさっぱりソースは玉葱がたくさん入っているので甘みがあり子どもたちにも食べやすく、たくさんおかわりしてくれました！お魚の他にも、お肉や野菜など様々な料理に合います。

～レシピ紹介～

《 材料・4切れ分》

鰯	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
人参	小1/6本
レタス	葉1枚
水菜	1/4株
☆玉葱	1/8個
油	小1
酢	小2
砂糖	小1
醤油	小1

【鰯のさっぱりソースがけ】

- ①人参→千切り レタス→太め千切り 水菜→1cm 玉葱→みじん切りにして水にさらす。
- ②鰯に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③人参を柔らかくなるまで茹でる。水菜は湯通しする。
- ④☆の材料を全て混ぜ合わせる。
 ※玉葱が辛い場合は合わせる前に茹でても良い。
- ⑤人参、レタス、水菜を合わせ、皿に盛りつける。
- ⑥鰯は食べやすい大きさに切り野菜の上に盛り、上からソースをかける。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
 たらのさっぱりソースがけ
 根菜煮
 味噌汁
 りんご

にゅうめん
 そぼろ煮
 バナナヨーグルト

