



9月3日 (火)



昼食

おやつ



サラダうどん
 信田巻き
 添え野菜
 フルーツポンチ

ふわもち蒸しパン
 牛乳

オクラやきゅうりには体を冷やす効果があるので
 暑い時期にぴったりのメニューです。

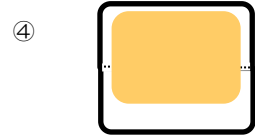
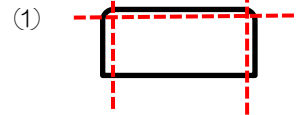
～レシピ紹介～

《材料・油揚げ4枚分》

油揚げ	4枚
鶏挽肉	180g
長葱	20g
もやし	100g
キャベツ	80g
卵	1個
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
☆ 醤油・みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1
水	1カップ

【信田巻き】

- ①油揚げは長い1片を残し、3辺を切り開く。
- ②長葱・もやし・キャベツを粗みじん切りにし
水気をよく絞る。油揚げの切れ端も粗みじん切りにする。
- ③鶏挽肉から片栗粉までの材料を全て合わせて良く混ぜる。
- ④油揚げに奥く2cm幅を残し巻きやすいように肉ダネを広げる。
- ⑤肉ダネを包み巻き終わりを下にして、☆の調味料で煮る。



離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



サラダうどん
 たらの煮付け
 フルーツポンチ



軟飯
 豆腐のまさご焼き
 野菜煮
 味噌汁
 ぶどう

