

9月26日(木)

昼食

おやつ



さつま芋御飯
秋刀魚の塩焼き
五目ひじき
味噌汁
柿



冷やしラーメン
牛乳

さつま芋、秋刀魚、柿など秋の味覚を感じられる季節のメニューです。
食材は旬の時期が一番おいしく、栄養価も高くなります。
給食にもたくさん取り入れるようにしています。

～レシピ紹介～

《材料・こども6人分》

精白米 2合
さつま芋 中1/2本
塩 小1/2

【さつま芋御飯】

- ①さつま芋はよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。
- ②米を研ぎ炊飯器の分量通りに水を入れしばらく浸水させる。
- ③30分程浸水させたら塩を加え軽く混ぜる。
- ④さつま芋を加えて炊く。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



さつま芋入り軟飯
しらす煮
お浸し
具たくさん汁
柿



スティックパン
豆腐ステーキ
野菜サラダ
コンソメスープ
ぶどう

