

11月22日 (金)

昼食

おやつ



さつま芋御飯
れんこんつくね
ごぼうの和え物
味噌汁
りんご



スナッ麩
(ココア味)

牛乳

ごぼうの和え物は噛み応えがあって咀嚼を促すメニューです。
乳児クラスからみんなカミカミよく噛んでいます。
甘辛い味付けで子どもたちから人気です♪

～レシピ紹介～

《 材料 》

ごぼう	140g
人参	45g
白すりごま	大さじ2弱
醤油	大さじ1弱
砂糖	大さじ1弱

【 ごぼうの和え物 】

- ①ごぼう→縦半分に切り、斜め切り。 人参→千切り。
ごぼうは水にさらしあく抜きをしておく。
- ②人参とごぼうを別々の鍋で軟らかくなるまで茹でる。
- ③ゆであがったら水にさらして冷まし、水気を絞る。
- ④白すりごまと野菜を和えて醤油と砂糖を合わせた調味料で味を付ける。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
肉団子
ちやしナムル
味噌汁
バナナ



五目うどん
しらすのみぞれ煮
フルーツヨーグルト

