

12月10日 (火)

昼食

おやつ



味噌ラーメン
はんぺんとコーンのまんまる焼き
添え野菜
フルーツヨーグルト



白ごまおにぎり
きゅうりの浅漬け
麦茶

はんぺんとコーンのまんまる焼きは
コーンやしらすなどの他に桜えびやツナなど
様々な具材を入れてお好みで作っても楽しいです。

～レシピ紹介～

《 材料・子ども5人分 》

はんぺん	1枚
押し豆腐	1/3丁
ホールコーン缶	70g
しらす干し	20g
にら	35g
卵	M1個
片栗粉	大さじ1
生姜汁	大さじ1
醤油	小1弱

【はんぺんとコーンのまんまる焼き】

- ①はんぺんと押し豆腐をつぶしてなめらかにする。
にらを1cmくらいに切る。
- ②材料・調味料を全て混ぜ合わせ丸型に成形する。
- ③油を引いたフライパンで両面をこんがり焼いたら出来上がり。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



五目そうめん

煮魚

バナナヨーグルト



軟飯
肉団子
かぼちゃサラダ
味噌汁
オレンジ

