

12月20日 (金)

昼食

おやつ



ほうとううどん
かき揚げ
添え野菜
フルーツポンチ

あったかドリア
麦茶

かぼちゃはビタミンAが豊富で風邪予防に効果的です！
煮物・デザート・汁物など様々な調理に使えます。
積極的に食べると体も元気になります♪

～レシピ紹介～

《 材料・子ども4人分 》

うどん 2玉
かぼちゃ 160g
ごぼう 20g
豚肉スライス 80g
人参 50g
大根 80g
干し椎茸 5g
長葱 15g
白菜 50g
糸こんにゃく 30g
大根葉 40g
味噌 大さじ4
出汁 適量

【ほうとううどん】

(1)材料を切る

かぼちゃ→一口大 ごぼう→半月
長葱→1/2小口切り 白菜→短冊
干し椎茸→お湯で戻して→スライス
人参・大根→いちょう切り 糸こんにゃく→2～3cm
★大根葉→細かく

(2)出汁にごぼう・人参・大根を入れて煮る。

少し火が通ったら★以外の材料を全て加えて煮る。

(3)材料が煮えたら最後に★の大根葉を加え、味噌で味をつける。

(4)茹でうどんに③をかけて出来上がり。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



ほうとううどん

白身魚の香味焼き

フルーツポンチ



軟飯

豚肉の甘辛煮

お浸し

味噌汁

オレンジ

