5月8日（金）

昼　食

ミートソーススパゲティ
コールスロー
野菜スープ
フルーツヨーグルト

おやつ

チャーハン

牛乳

ツナを入れることで味にコクが出て、おいしくなります。
今回は人参と長葱を使いましたが、ほかの野菜を入れても良いです。

～レシピ紹介～

≪　材料：子ども5人分　≫

御飯	330ｇ
人参	40ｇ
長葱	40ｇ
ツナ缶	25ｇ
ラード	適量
コンソメ	3ｇ

【 チャーハン 】

①人参…みじん切り
　長葱…粗みじん切り
　ツナ缶…油を切る
②ラードで野菜とツナ缶を炒める。
③野菜に火が通ったら、コンソメで味をつける。
④炊きあっがた御飯に③を混ぜて出来上がり。
（混ぜ合わせた時に薄かった場合はコンソメで調節して下さい。）

離乳食　【 9～10ヶ月頃 】

午前食

五目うどん
コールスロー
フルーツヨーグルト