



5月19日 (火)



昼食

おやつ



春の炊き込み御飯
鶏肉の変わり焼き
ごぼうサラダ
お吸い物
牛乳寒天

フルーツケーキ

麦茶

春の旬である今回は筍を入れました。
季節により様々な旬の具材を入れて、旬の炊き込み御飯を楽しめます。

～レシピ紹介～

≪ 材料 米：3合分 ≫

米	3合
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ4
塩	少々
筍	100g
人参	60g
油揚げ	30g
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ5
砂糖	小さじ2
グリーンピース	少々

【春の炊き込み御飯】

- ①米は研いで浸水させておく。
後からしょうゆ・酒・塩を加えて炊くので浸水させる水は少なめに入れておく。
- ②しょうゆ・酒・塩を加え、水加減は3合のラインに来るように調節しながら水を加え、炊く。
- ③材料を切る。
筍…小さめの色紙
人参…小さめの色紙
油揚げ…油抜きをして3等分のスライス
- ④筍・人参・油揚げを鍋に入れ、水を少々加え調味料で煮る。
- ⑤水気がなくなったら、炊き上がった御飯と混ぜ合わせ、上から彩りでグリーンピースをのせる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
豆腐煮
ジュリアンサラダ
清まし汁
りんご

