



御飯（海苔の佃煮）
厚焼き卵
旬たけのこの煮物
味噌汁
清見オレンジ

ココアクッキー
牛乳

たけのこには血圧を下げる効果のあるカリウムや食物繊維がたくさん入っています。
園では旨味たっぷりの鶏肉とこんにゃくを一緒に入れて煮ています。

～レシピ紹介～

＜ 材料:子ども5人分 ＞

たけのこ（水煮）	90g
鶏小間	65g
糸こんにゃく	40g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ2
あさつき	適量
サラダ油	適量

【 旬たけのこの煮物】

- ①材料を切る
たけのこ…小さめの乱切り
糸こんにゃく…1～2cm
あさつき…小口切り
- ②たけのこ・糸こんにゃくは別々に下茹でをしておく。
- ③油で糸こんにゃく・鶏小間を軽く炒め、たけのこことひたひたになるように水、砂糖を加え煮る。
- ④鶏肉に完全に火が通ったら、しょうゆ・みりんを加え味が染みるまで煮る。
- ⑤上からあさつきのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯
炒り豆腐
お浸し
味噌汁
清見オレンジ

