

6月19日 (金)

昼食

おやつ



冷しゃぶうどん
添え野菜
新ごぼうのごま和え
フルーツヨーグルト



コーンチャーハン

麦茶

豚肉にはビタミンB1がたっぷり含まれています。
夏バテ予防に最適で、暑い季節にはピッタリ！
色鮮やかな夏野菜を添えると、目にもおいしい一品です。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

うどん	300g
豚肉	180g
長葱	5cm
酢	小1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小1
ごま油	小1
お好みの野菜	お好みで
めんつゆ	お好みで

【冷しゃぶうどん】

- ①長葱はみじん切りにして、水にさらす。
- ②豚肉は茹でて、火が通ったら水にさらして冷ます。
- ③豚肉と長葱の水気を切り、調味料で合わせる。
- ④うどんを茹でて、水にさらして冷やす。
- ⑤うどんの上に豚肉、お好みの野菜をのせてめんつゆをかける。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食



サラダうどん
しらす和え
りんごヨーグルト

