6月26日（金）

昼　食

タコライス
きのこのバターソテー
ジュリアンスープ
美生柑

おやつ

ふりふりポテト

牛乳

タコライスは御飯に色鮮やかな具材が乗った、華やかな一品です。
夏野菜のトマトときゅりうりには、カリウムがたっぷり含まれています。
汗で失われてしまうカリウムを補給して、夏バテ予防をしましょう。

～レシピ紹介～

≪　材料：子ども５人分　≫

御飯	茶碗５杯分
豚挽肉	１９０ｇ
玉葱	５０ｇ
★ガーリックパウダー	少々
★ケチャップ	大さじ4.5
★中濃ソース	大さじ1
油	適量
きゅうり	５０ｇ
トマト	１００ｇ
レタス	25ｇ
ピザ用チーズ	20ｇ

【 タコライス 】

①材料を切る
・玉　葱…みじん切り　　・きゅうり…１㎝弱の角切り
・トマト…種を取り、角切り　・レ タ ス …太めの千切り
②豚挽肉、玉葱を油で炒める。
③豚挽肉に火が通ったら、★の調味料を加えて炒める。
④お皿に御飯を盛り、千切りレタスを上にのせる。
　③を上からかけ、周りにきゅうり、トマトをちらし
　最後にピザ用チーズをのせる。

離乳食　【 ９～１１ヶ月頃 】

午前食

軟飯
肉野菜煮
かぼちゃサラダ
味噌汁
美生柑

午後食

にゅうめん
りんごゼリー