

昼食

おやつ



クロワッサン
 スパニッシュオムレツ
 ポテトサラダ
 サイコロスープ
 巨峰

豚ごぼうしぐれの混ぜご飯

牛乳

家にある野菜で簡単に作ることができ
 朝食の一品としても最適です。
 また色々な野菜をたくさん入れることで、栄養を摂ることができます。

～レシピ紹介～

《 材料 》

卵	4個
牛乳	100ml
玉ねぎ	半分
ぶなしめじ	半パック
ほうれん草	2株
コンソメ	大2/3
油	小1

【スパニッシュオムレツ】

- ①玉ねぎ・・・半分をさらに横にし、薄切り
 ぶなしめじ・・・少し細かく切る
 ほうれん草・・・茹でて、細かく切る
- ②油で玉ねぎ・ぶなしめじを炒めコンソメで味を整える。
- ③卵を割り、牛乳を加え混ぜ、卵液を作る。
- ④野菜は冷まし③の卵液に加え混ぜ、ほうれん草を加える。
- ⑤フライパンに油をひき、卵液を入れ焼く。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



スティックパン
 豆腐ステーキ
 ポテトサラダ
 サイコロスープ
 巨峰



軟飯
 味噌汁
 しらす和え

