９月１４日（月）

昼　食



黒米御飯
たまご焼き
酢の物
豚汁
ごぼうチップス
すいか

おやつ



サモサ

牛乳

包む具材を変えておかずにも変身。
かぼちゃ・さつまいもを包むと甘いおやつにもなります。
いろいろなものを包んで楽しんでみて下さい。

～レシピ紹介～

【 サモサ 】

≪　材料　≫

餃子の皮	１０枚
ツナ缶	６０ｇ
人参	８０ｇ
ピザソース	４０ｇ
ケチャップ	１０ｇ
砂糖	３ｇ
揚げ油	適量

①人参・みじん切り
②人参を炒め、ツナ缶と調味料を加え味を調え
　人肌まで冷ます。
③餃子の皮で具を包む。
④包んだら１８０℃の油でこんがり揚げる。

離乳食　【 ７～８ヶ月頃 】

午前食



全粥
豆腐煮
酢の物
味噌汁
果物

午後食

ミルク

