9月23日（水）

昼　食

発芽玄米御飯
豆腐のグラタン
グリーンサラダ
味噌汁
ぶどう

おやつ

冷やしラーメン

麦茶

豆腐を使った和風のグラタンです。
肉味噌を載せているので、立派なおかずになります。
じゃがいもに変えても喜ばれます。

～レシピ紹介～

≪　材料　≫

木綿豆腐	２００ｇ
鶏挽肉	１００ｇ
長葱	５０ｇ
味噌	１５ｇ
酒	５ｇ
みりん	５ｇ
砂糖	５ｇ
片栗粉	５ｇ
とろけるチーズ	３０ｇ

【 豆腐のグラタン 】

①豆腐は水気を切り、大きめのサイコロに切る。
②長葱は粗みじん切りにする。
③鶏挽肉・長葱を火が通るまで炒めたら
　片栗粉以外の調味料で味をつけ、最後に水で溶いた
　片栗粉でトロミをつける。
④豆腐の上に肉味噌とチーズをのせオーブンで焼く。

離乳食　【 ９～１１ヶ月頃 】

午前食

軟飯
豆腐煮
和え物
味噌汁
果物

午後食

冷やしうどん
オレンジゼリー