



御飯

レバーの甘酢あん
 スパゲティサラダ
 貝だくさん汁
 りんご

小松菜ケーキ

牛乳

レバーを揚げてタレを絡めることで、臭みも気になりません。
 またレバーに含まれている鉄分は、体にとっても吸収されやすいんです
 涼しくなるこの季節に頂くといいでしょう。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

豚レバー	200g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
醤油	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	少々

【レバーの甘酢あん】

- ①レバーは小さめにスライスし、流水で血抜きする。
- ②甘酢の調味料、醤油、酢、砂糖、水を合わせて火にかけ、煮立たせる。
- ③レバーをザルにあげ、水気をきり片栗粉をまぶして揚げる。
- ④揚げたレバーを甘酢に絡める。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
 鶏肉のそぼろ煮
 和え物
 貝だくさん汁
 りんご

スティックパン
 マッシュポテト
 野菜サラダ

