10月8日（木）

昼　食

御飯
秋鮭の竜田揚げ
小松菜のお浸し
味噌汁
柿

おやつ

桃のカスタード蒸しパン

牛乳

秋鮭は産卵に備えて、身にたっぷりと栄養を蓄えているため
味がとてもおいしいです。脂ののった旬の魚で
秋を感じてみてはいかがでしょうか。

～レシピ紹介～

≪　材料：子ども4人分　≫

秋鮭40ｇ	4切れ
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
生姜	ひとかけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【 秋鮭の竜田揚げ 】

①生姜をすり下ろし、調味料と合わせる。
②鮭を①に15分程漬け込む。
③片栗粉をまぶし、油で中に火が通るまで揚げる。

離乳食　【 7～8ヶ月頃 】

午前食

全粥
煮魚
小松菜の和え物
味噌汁
柿