10月15日（木）

昼　食

黒米御飯
豚肉の南蛮漬け
スパゲティサラダ
具だくさん汁
りんごゼリー

おやつ

チーズケーキ

麦茶

豚肉にたくさん含まれるビタミンＢ１・Ｂ２には、疲労回復効果や免疫力アップ効果があります。寒くなり体調の崩しやすいこの季節に豚肉をたくさん食べて、風邪予防にお役立てください。

～レシピ紹介～

≪　材料：４人分　≫

豚ロース	160ｇ
食塩	少々
小麦粉	適宜
揚げ油	適量
玉葱	25g
人参	20g
酢	小さじ1.5
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2

【 豚肉の南蛮漬け 】

①玉葱…スライス　　人参…千切り
②①を少な目の水で煮る。
③豚肉に塩を振り、小麦粉をまぶして揚げる。
④②に全ての調味料を加えて煮詰め、少し濃い味のタレを作る。
⑤野菜の入ったタレと豚肉を和えて出来上がり。

離乳食　【 ５～６ヶ月頃 】

午前食

お粥ペースト
野菜ペースト