



バターロール
 やわらかチキン
 もやしと人参のマヨドレ和え
 野菜スープ
 みかん

デザートごま豆腐
 ウエハース
 麦茶

鶏肉はもも肉・むね肉どちらでも、お好みでお使いください。
 パサパサするむね肉も、柔らかく仕上がります。
 子どもたちに人気メニューです。

～レシピ紹介～
 ≪ 材料・子ども5人分 ≫
 鶏もも肉 40×5枚
 玉葱 半分
 砂糖 小1
 醤油 大3
 みりん 大2
 小麦粉 大4

【やわらかチキン】
 ①玉葱をすりおろし、小麦粉以外の全ての材料をボウルに入れ30分くらい鶏肉に下味をつける。
 ②小麦粉をまぶし、180℃のオーブンで15分位焼く。
 ※フライパンでも大丈夫です。
 ③肉を浸していた調味液は、鍋で沸騰させておく。
 ④焼きあがった鶏肉に③をお好みでかけて下さい。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
 チキンのミルク煮込み
 ジュリアンサラダ
 野菜スープ
 みかん



軟飯
 まさご焼き
 味噌汁

