



ガーリックライス  
れんこん団子  
添え野菜  
中華もやし  
わかめスープ  
果物三種



さつまいもモンブラン  
麦茶

11月の誕生日メニューです。  
れんこん団子は、中華もやし・ガーリックライスとともに人気です。  
簡単に作れて野菜がたくさん取れるメニューです。

～レシピ紹介～  
 << 材料 子ども5人分 >>  
 豚ひき肉 150g  
 玉葱 40g  
 れんこん 70g  
 しょうが汁 3g  
 酒 大1/2  
 塩 少々  
 醤油 大1弱  
 砂糖 小2  
 片栗粉 適量  
 揚げ油 適量

【れんこん団子】

- ①玉葱・れんこんは粗みじんにする。
- ②豚ひき肉としょうが汁を混ぜ合わせ一口大に丸める。
- ③肉団子を揚げる。
- ④酒・塩・醤油・砂糖・分量外の水で濃いめのたれを作る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ味を整える。
- ⑥揚げた肉団子にたれを絡める。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食

午後食



お粥ペースト  
白身魚ペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ

ミルク

