

11月13日 (金)

昼食

おやつ



お赤飯
たらしの和風ムニエル
紅白なます
お吸い物
果物ゼリー

秋色ケーキ
麦茶

七五三の行事メニューです。
お祝いにふさわしいお赤飯・紅白なますとともに、食べやすい
たらをムニエルにしました。色鮮やかなメニューです。

～レシピ紹介～

《材料 子ども5人分》

たら	5切れ
塩	少々
小麦粉	25g
バター	20g
☆ バター	4g
☆ 醤油	6g

【たらしの和風ムニエル】

- ①たらに塩を振り下味をつける。
- ②たらに小麦粉をまぶして、鉄板に並べて上から溶かしバターをかける。
- ③オーブンで180℃15分焼く。
※フライパンで焼くと手軽にできます。
- ④☆のバターを溶かし醤油を入れてソースを作り焼きあがったたらにかける。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
しらす煮
野菜炒め
味噌汁
柿



煮込みうどん
オレンジゼリー

