



11月19日 (木)



昼食

おやつ



御飯
 ブリの竜田揚げ
 かぶの甘酢漬け
 小松菜のお浸し
 味噌汁
 柿

塩ラーメン

牛乳

かぶは1年中出回っていますが、10月～11月に特に多く出荷されます。葉にはビタミンCも豊富風邪の予防や疲労回復にも効果的です。

～レシピ紹介～

≪ 材料 子ども5人分 ≫

かぶ	130g
赤ピーマン	15g
酢	6g
砂糖	少々
塩	6g

【かぶの甘酢漬け】

- ①かぶは色紙切り・赤ピーマンはみじん切り。
- ②かぶに分量外の塩を振り水気をきっておく。
- ③赤ピーマンは電子レンジ等で火を通す。
- ④調味料をよく混ぜその中に野菜をすべて入れ合わせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 煮魚
 お浸し
 味噌汁
 柿



スティックパン
 ささみ入りおさつマッシュ
 コンソメスープ

