



バターロール
 豚肉のスタミナ炒め
 大根サラダ
 野菜スープ
 オレンジ

油揚げのしらすピザ
 牛乳

油揚げのしらすピザはトーストでも作ることができます。
 しらすはいわしの稚魚になります。
 たんぱく質が豊富で、味付けなしで食べられます。
 しらすは子どものおやつにピッタリです。

～レシピ紹介～

＜ 材料:子ども5人分 ＞

豚肉	20g
玉ねぎ	1/2個
醤油	小2
酒	小1
みりん	小1
砂糖	小1
生姜(絞り汁)	小1
ガーリックパウダー	お好みで
油	適量
赤ピーマン	お好みで

【豚肉のスタミナ炒め】

- ①玉ねぎを1/2をさらに横にして、薄切り(スライス)。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったら調味料を加え、味を整える。
- ④彩りで赤ピーマンを千切りにし、茹でたものをのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食



パン粥
 白身魚の照り焼き
 大根サラダ
 野菜スープ
 オレンジ

午後食



全粥
 煮浸し
 味噌汁

