

12月21日 (月)

昼食

おやつ



御飯
鮭のみぞれかけ
かぼちゃの甘煮
味噌汁
りんご

スマイルクッキー
牛乳

今年の12月21日は冬至と言われ、1年で夜が最も長く昼が短い日です。
昔の人は、夏にとれたかぼちゃを野菜の不足する冬に食べようと
保存していたとのこと。
かぼちゃの甘煮はそんなかぼちゃを使った一品です。

～レシピ紹介～

＜ 材料:子ども5人分 ＞

薄力粉 120g
砂糖 40g
無塩バター 60g
牛乳 10g
いちごジャム 5g

【スマイルクッキー】

- ①バターを常温に戻し、練りやすくする。
(かたければ、電子レンジで軟らかくする)
- ②バターと砂糖を白っぽくなるまで練る。
- ③②に薄力粉を振り入れ、混ぜる。
- ④牛乳を入れ、ひとかたまりになるように混ぜる。
牛乳でかたさを調節して下さい。
- ⑤生地をのばし、四角や丸の型に抜く。
- ⑥型抜きしたクッキーに菜箸やスプーンで顔を作る。
- ⑦楊枝などを使い、いちごジャムでほっぺたをつける。
- ⑧170℃に温めたオーブンで8分程焼く。

離乳食【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
白身魚ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
りんご

