



発芽玄米御飯
あんかけ卵焼き
刻み昆布の炒り煮
味噌汁
いちご

マーブルクッキー
牛乳

「あんかけ卵焼き」は子供たちに人気メニューです。
卵焼きは、お弁当のイメージですが、色々な野菜の入ったあんかけをかけることで、立派なメイン料理になります。

～レシピ紹介～
《 材料：子ども5人分 》
卵 4個
かつおだし汁 100g
砂糖 小4
塩 小1/2
油 適量

【あんかけ卵焼き】
人参 25g
玉葱 75g
もやし 40g
醤油 大1
砂糖 小2
みりん 小2
片栗粉 小1

- ①野菜を下準備する。
人参…千切り 玉葱・・・スライス もやし・・・折る
- ②卵は溶きほぐし、だし汁・砂糖・塩を入れて混ぜる。
油をめた断熱容器に流しいれ
140℃に温めたオーブンで20分程焼く。
- ③切った野菜を軟らかくなるまで炒め
醤油・砂糖・みりんを味を付けたら
水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、あんかけを作る。
- ④焼きあがった卵焼きを四角に切り分けあんをかける。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食

午後食



全粥
白和え
煮浸し
味噌汁
いちご

ミルク

