



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

