



2月18日 (木)



昼食

おやつ



バターロール
 やわらかバーベキューチキン
 彩りサラダ
 ジュリアンスープ
 いちご

たぬきうどん
 麦茶

「やわらかバーベキューチキン」はすりおろした玉葱の調味液に漬け込むことでやわらかく食べやすくなります。またケチャップやソースが入っているので子どもの好きな味に仕上がります。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

| | |
|-----------|--------|
| 鶏肉 | 40g×5枚 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| ガーリックパウダー | 少々 |
| ケチャップ | 少々 |
| 中濃ソース | 大1/2 |
| 砂糖 | 小1強 |
| 醤油 | 小2 |
| みりん | 小5 |
| 小麦粉 | 大4強 |

【 やわらかバーベキューチキン 】

- ①玉葱をすりおろし、Aの材料を全てボウルに入れ鶏肉を30分程漬け込む。
- ②小麦粉をまぶして180℃のオーブンで15分焼く。
※フライパンでも大丈夫です。
- ③肉を浸していた調味液は、鍋で沸騰させる。
- ④焼き上がった鶏肉を③に絡める。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



スティックパン
 ささみのトマト煮
 温野菜サラダ
 ジュリアンスープ
 いちご

軟飯
 酢の物
 味噌汁

