

昼食

おやつ



スープスパゲティ

うどんとささみのごまドレッシング和え
添え野菜
フルーツヨーグルト

サーターアンダギー

麦茶

春野菜であるうどを使ったこの時期にしかない献立です。
苦味があり好き嫌いが分かれる野菜ではありますが、
ささみやごまと和えることで子どもたちも食べやすい味になっています。

～レシピ紹介～

◀ 材料:子ども5人分 ▶

ささみ	120g
酒	適量
うどん	30g
水菜	20g
もやし	80g
きゅうり	60g
白すりごま	大1
酢	小1/2
醤油	小1
砂糖	小2
油	小1強

【うどんとささみのごまドレッシング和え】

- ①うどん→薄い短冊切りにし、酢水につけておく。
水菜→2～3cmに切り、熱湯をかけ水にさらす。
もやし→食べやすい大きさに折る きゅうり→千切り
- ②ささみに酒を振り、電子レンジで蒸す。
火が通ったら冷まし、割く。
- ③うどんともやしも茹でておく。
- ④野菜の水気をきり、ささみと調味料と和える。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯
お焼き
酢の物
味噌汁
清見オレンジ

午後食



スティックパン
野菜スープ
りんご

