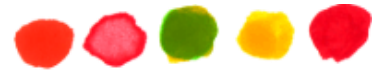




5月7日（金）



昼 食

おやつ



発芽玄米御飯
鶏肉の香味焼き
五目きんぴら
味噌汁
いちご



さつま芋のフライドポテト

牛乳

鶏肉は家庭でもよく使われる食材だと思います。
味付けを変えることで、簡単に違ったメニューになります。
バリエーションの一つに加えてみてはいかがでしょうか！

～レシピ紹介～

《材料：5枚分》

鶏もも肉	40g×5枚
長葱	15～20cm
味噌	大1強
砂糖	小2
みりん	小1

【鶏肉の香味焼き】

- ①長葱をみじん切りにする。
- ②①と全ての調味料を合わせ、肉に絡める。
- ③10分程つける。
- ④フライパンで焼く。
または180℃のオーブンで15分焼く。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
豆腐煮
ジュリアンサラダ
澄まし汁
りんご



スティックパン
コンソメスープ
みしょうかん

