



春の炊き込み御飯  
鶏肉の変わり焼き  
ごぼうサラダ  
清まし汁  
オレンジゼリー

フルーツケーキ  
麦茶

今月の誕生会メニューは、春を感じられる炊き込み御飯です。  
味の染みた筍やお揚げが何とも言えないおいしさ！  
子どもたちもモリモリ食べちゃう人気御飯です。

～レシピ紹介～

＜ 材料：お米3合分 ＞

【春の炊き込み御飯】

- 米 3合
- 醤油 小2
- 酒 小4
- 塩 少々
- 筍 100g
- 人参 60g
- 油揚げ 30g
- 醤油 小4
- みりん 小5
- 砂糖 小2
- グリーンピース 少々

- ①米は研いで、浸水させておく。  
※あとから調味料を加えて炊くため、水は少なめにしておく。
- ②①に☆の調味料を加え、3合の目盛りに合わせて水を調整する。
- ③材料を切る。  
筍・人参…小さめの色紙切り  
油揚げ…油抜きをして三等分スライス
- ④筍、人参、油揚げを鍋に入れ、残りの調味料と少量の水で煮る。
- ⑤人参が軟らかくなったら水気を飛ばし、炊きあがった御飯と混ぜる。
- ⑥最後に彩りとして、茹でたグリーンピースをのせる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】  
午前食



全粥  
豆腐煮  
ジュリアンサラダ  
清まし汁  
りんご

