



# 6月4日 (金)



## 昼食

## おやつ



冷しゃぶうどん  
新ごぼうのごま和え  
フルーツヨーグルト

コーンチャーハン  
牛乳

暑い季節に食べやすい冷しゃぶうどんです。  
おやつのコーンチャーハンは、ハムのかわりに  
ベーコンやウインナーにしてもおいしいです。

～レシピ紹介～  
《 材料・子ども5人分 》  
御飯 茶碗5杯分  
ホールコーン 90g  
ローストハム 4枚  
油 大1  
ガーリックパウダー 少々  
鶏がらだし 小1  
浅葱 2本

### 【コーンチャーハン】

- ①ロースハムを1cm角に切る。
- ②浅葱を小口切りにし、水にさらす。
- ③ロースハムと水気をきったホールコーンを油で炒める。
- ④火が通ったら調味料で味をつける。
- ⑤温かい御飯と④を合わせて混ぜる。
- ⑥お皿に盛り、浅葱をのせたら完成。

### 離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食

午後食



お粥ペースト  
しらすペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ  
りんご

ミルク

