

昼食

おやつ



ちゃんぽん麺
棒餃子
添え野菜
フルーツポンチ



おにぎり
麦茶

「棒餃子」は包まない餃子です。
忙しい時にも、簡単に作る事ができます。
園では蒸していますが、フライパンで焼いてもおいしいです。

～レシピ紹介～

- ◀ 材料：餃子の皮5枚分 ▶
- 豚挽肉 120g
 - もやし 65g
 - 玉葱 20g
 - にら 20g
 - 醤油 小2弱
 - 酒 小1弱
 - 生姜 2g
 - ガーリックパウダー 少々
 - ごま油 小1
 - 餃子の皮 5枚

【棒餃子】

- ①材料を切る。
もやし・玉葱→粗みじん切り にら→1cm
生姜→絞り汁
- ②餃子の皮以外の材料を全て混ぜ合わせて、肉だねを作る。
- ③餃子の皮の真ん中に肉だねをのせ、両方を中心まで折り合わせる。
- ④蒸して火が通れば完成。

離乳食【7～8ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
豆腐煮
フルーツポンチ

ミルク

