

昼食

おやつ



しらすふりかけ御飯
豚肉と茄子の炒め物
酢の物
味噌汁
オレンジ

豆乳担担麵
麦茶

「しらすふりかけ」のしらすはいわしの稚魚になります。
じゃこはしらすを食塩水で茹でた後に天平で乾燥させたものです。
どちらもたんぱく質とカルシウムが豊富に入っています。

～レシピ紹介～
《 材料：子ども6人分 》
しらす干し 15g
じゃこ 15g
刻み海苔 5g
油 適量
醤油 小1
砂糖 小1強
みりん 小1強

【しらすふりかけ】
①油でしらす干し・じゃこを炒める。
②調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
③火を止め、冷めたら刻み海苔を加えて混ぜる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
納豆と茄子の煮物
酢の物
味噌汁
オレンジ



サイコロパン
コンソメスープ
彩り野菜のサラダ

