

7月9日(金)

昼食

おやつ



梅御飯

さくさくチキン

切干大根のサラダ

具だくさん汁

果物二種（すいか・バナナ）

オレンジケーキ

麦茶

今月の誕生会献立はさっぱりとした梅御飯と衣にコーンフレークを使って食感が楽しいさくさくチキンです。パン粉の衣よりも食べ応えがあり咀嚼を促すメニューです。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

切干大根	15g
きゅうり	100g
もやし	75g
人参	20g
☆酢	小1
☆醤油	大1
☆砂糖	小1
☆ごま油	小1/2

【 切干大根のサラダ 】

- ①切干大根は軽くもみ洗いして、ぬるま湯でもどしておく。
- ②きゅうり…千切り もやし…ざく切り
人参…千切り 切干大根…2～3cmに切っておく。
- ③切干大根ともやし、人参は別に茹でる。
煮えたら水にさらしてから、水気を絞っておく。
- ④☆の調味料を全て合わせてよく混ぜる。
- ⑤野菜を④のドレッシングと混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り、上から人参をのせる。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食



全粥
鶏肉のそぼろ煮
きゅうりの浅漬け
味噌汁
すいか

