

8月11日(水)

昼食

おやつ



ツナとトマトのソースパスタ
イタリアンサラダ
野菜スープ
フルーツヨーグルト



おにぎりの涼茶漬け
麦茶

『おにぎりの涼茶漬け』は暑い季節に食べやすい涼しげな献立です。
食欲がなくてもサラサラと食べられます。
のりや梅干し、ワサビを添えるとアクセントになります。

～レシピ紹介～

＜ 材料・作りやすい分量 ＞

白米	1合
醤油	小さじ2
だし汁	適量
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
小松菜	適量

【 おにぎりの涼茶漬け 】

- ①小松菜は茹でて刻んでおく。
- ②米と小さじ2の醤油を合わせて炊く。
- ③だし汁に調味料を加えてひと煮立ちさせて、冷やしておく。
- ④炊きあがった御飯の粗熱をとり、三角形に握る。
- ⑤おにぎりにだし汁をかけ、小松菜をのせる。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



煮込みうどん
ささみのラタトゥイユ
フルーツヨーグルト



軟飯
野菜煮
味噌汁

