8月19日（木）

昼　食

ごぼうピラフ
デミグラスソースハンバーグ
オニオンドレッシングサラダ
野菜スープ
パイナップルゼリー

おやつ

フルーツパフェ

麦茶

８月の誕生会メニューです。ごぼうは食物繊維が豊富でかたいので
しっかり噛んで食べる必要がありますがよく噛むことは
食べ過ぎを防ぎ、肥満防止にもつながります。

～レシピ紹介～

≪　材料・子ども５人分　≫

御飯	300ｇ
ごぼう	３５ｇ
ベーコン	２５ｇ
油	適量
鶏がらだし	少々
醤油	小１
乾燥パセリ	少々

【 ごぼうピラフ 】

①ごぼう・・ささがき　ベーコン・・短冊
②有塩バターでベーコン・ごぼうを炒める。
③御飯を加え、よく混ぜ、鶏がらだし・醤油で味付けをする。
④盛り付けした上に乾燥パセリをかける。

離乳食　【 ９～１１ヶ月頃 】

午前食

軟飯
おろし納豆
野菜の煮物
味噌汁
オレンジ

午後食

煮込みうどん
フルーツヨーグルト