

昼食

おやつ



バターロール
秋鮭のフライ
コーンサラダ
ミネストローネ
メロン



おかかチャーハン

麦茶

いろいろな野菜の入ったミネストローネは
少しずつ寒くなるこれから季節にピッタリです。
7種類の野菜とマカロニが入っているので一杯で栄養満点です。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

マカロニ	15g
かぶ	40g
かぼちゃ	125g
玉葱	60g
人参	40g
茄子	30g
ズッキーニ	30g
トマト	75g
ガーリックパウダー	少々
コンソメ	大1強

【ミネストローネ】

- ①材料をサイコロに切る。
玉葱→四角 茄子→皮を縞々に剥く
トマト→湯向きし、種を取る かぼちゃ→一口大
- ②マカロニ・かぼちゃは別々で茹でておく。
- ③鍋にかぶ・玉葱・人参を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ④茄子・ズッキーニ・トマトを入れさらに煮る。
- ⑤マカロニを入れ、味をつける。
- ⑥最後にかぼちゃを入れて完成。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
白身魚のムニエル
彩りサラダ
ミネストローネ
ぶどう



軟飯
和え物
味噌汁

