

昼食

おやつ



秋の香芹  
鶏肉の味噌漬け焼き  
清まし汁  
添え野菜

梨の塩キャラメルケーキ

麦茶

オレンジゼリーカルピスソース

今月の誕生会は「さつま芋」「れんこん」「栗」を使って  
秋の味覚を彩り豊かなどんぶりにしています。  
おやつも秋が旬の果物、梨の塩キャラメルケーキです。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

米 2合  
醤油 小2  
☆レンコン 60g  
☆みりん 小2  
☆醤油 小1弱  
●エビ 60g  
●塩 少々  
●砂糖 小1/2

【秋の香芹】

◇さつま芋 100g  
◇砂糖 大2強  
◇みりん 小2/3  
◇塩 少々  
■人参 125g  
■ごま 5g  
■醤油 小1弱  
■砂糖 小1  
グリーンピース 15g  
栗の甘露煮 20g

- ①お米を研ぎ、浸水させる。分量の醤油を入れ一緒に炊く。
- ②上にのせる具材を作る。
- ☆レンコン・・・半月かちょうに切り水を入れ煮て味をつける。
- エビ・・・殻を外し茹でて味をつける。
- ◇さつま芋・・・皮付きのまま半月かちょうに切る。水を入れ煮て味をつける。
- 人参・・・千切りにして茹でてから水で冷まし味をつける。
- ③グリーンピースは茹でておく。
- 栗の甘露煮は汁を切っておく。
- ④炊き上がった御飯の上に彩りよく具材をのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
鶏肉の香味焼き  
お浸し  
けんちん汁  
オレンジ



スティックパン  
たらのおろし煮  
コンソメスープ

