



# 10月6日 (水)



## 昼食

## おやつ



御飯  
 鶏肉の柚子焼き  
 れんこんのきんぴら  
 味噌汁  
 梨

かりんとうドーナツ  
 牛乳

鶏肉の柚子焼きは、柚子が爽やかに香り、季節が感じられる一品です。  
 皮をこんがり焼くことで香ばしさもプラスされます。  
 お魚で作ると生臭さがなくなり、食べやすくなります。

### ～レシピ紹介～

≪ 材料：子ども4人分 ≫

鶏肉	150g
醤油	小2
みりん	小1
酒	小1/2
柚子	1/5個
油	適量

### 【鶏肉の柚子焼き】

- ① 柚子の皮をすりおろし、調味料と合わせる。
- ② 鶏肉を①に15分程漬ける。
- ③ 油をひいたフライパンまたはオーブンでこんがり焼き目がつくまで焼く。

## 離乳食【9～11ヶ月頃】

### 午前食



軟飯  
 炒り豆腐  
 大根のきんぴら  
 味噌汁  
 梨

### 午後食



スティックパン  
 コンソメスープ  
 野菜のトマト煮

