



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

