



バターロール
 ポテトグラタン
 人参ドレッシングサラダ
 コンソメスープ
 りんご

だまっこ汁
 麦茶

だまっこ汁は、秋田県で親しまれている鍋料理です。
 名前の「だま」は、ごはんをつぶして丸めるという意味があります。
 鶏肉やごぼうのうま味が染み込んだ温かい汁で、体も心もぽかぽかになります。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども4人分 》

御飯	250g
鶏小間肉	80g
長葱	50g
ごぼう	40g
せり	30g
醤油	大2
酒	小1.5
水	800ml

【だまっこ汁】

- ①長葱…1/2小口切り せり…1～2cm
ごぼう…さがきにして、水にさらす
- ②水800mlにごぼうを入れ軟らかくなるまで煮る。
- ③御飯をボウルに入れ、めん棒で粒が残る程度につぶす。
手に水をつけ、ピンポン玉のくらいの丸に成形する。
- ④②に鶏肉を加え、火が通ったらねぎを加える。
- ⑤調味料を入れ、せりを加え火を通す。
- ⑥お皿に③を入れ、汁を入れたらでき上がり。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
 しらす入りマッシュポテト
 人参サラダ
 コンソメスープ
 りんご

軟飯
 味噌汁
 ささみの野菜あんかけ

