



野菜パン (人参)
イタリアンオムレツ
さっぱりサラダ
根菜スープ
梨

稲荷おにぎり

麦茶

卵は、骨や筋肉、血液といった身体をつくるために必要な栄養素のたんぱく質が多く含まれています。イタリアンオムレツは卵液の中に野菜を混ぜ込んだり、ダイスチーズをピザ用チーズに変えるなどアレンジ豊富な料理です。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

卵液	卵	4個
	ダイスチーズ	40g
	塩	少々
	牛乳	大さじ4
ソース	トマトピューレ	40g
	玉葱	40g
	セロリ	25g
	コンソメ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ケチャップ	小さじ1
	油	適量

【イタリアンオムレツ】

- ①玉葱、セロリをみじん切りにする。
- ②といた卵にチーズ、塩、牛乳を混ぜる。
- ③油を塗った型に②を流し入れ、160℃のオーブンで13～15分焼く。
(または、フライパンに油を敷いて卵液を入れて焼く。)
- ④焼いている間に①を炒め、ソースの材料全てを加えて煮詰める。
- ⑤焼きあがったらソースをかけてできあがり。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
豆腐ステーキ
さっぱりサラダ
根菜スープ
梨

軟飯
味噌汁
野菜煮

