



ガーリックライス
れんこん団子
中華もやし
添え野菜
わかめスープ
果物三種



さつま芋モンブラン
麦茶

11月の誕生会メニューです。
れんこん団子は子どもたちに人気があり、たくさん食べてくれるメニューです。れんこんの代わりにごぼうや人参を入れても良いです。

～レシピ紹介～

◀ 材料・子ども5人分 ▶

- 豚挽肉 150g
- 玉葱 40g
- れんこん 70g
- しょうが汁 3g
- 酒 大1/2
- 塩 少々
- 醤油 大1弱
- 砂糖 小2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【れんこん団子】

- ①玉葱・れんこんは粗みじんにする。
- ②豚挽肉としょうが汁を混ぜ合わせ一口大に丸める。
- ③肉団子を揚げる。
- ④酒・塩・醤油・砂糖・分量外の水で濃いめのたれを作る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ味を整える。
- ⑥揚げた肉団子にたれを絡める。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



御飯
肉団子
もやしナムル
味噌汁
りんご



五目うどん
フルーツヨーグルト

