



発芽玄米御飯  
厚揚げのそぼろあんかけ  
和風サラダ  
味噌汁  
梨



カラメルバナナケーキ  
牛乳

子どもたちの大好きなそぼろを使ったメニューです。  
園では厚揚げにかけていますが、かぼちゃやほうれん草など  
野菜にかけてもおいしく食べることができます。

～レシピ紹介～

《 材料・子ども5人分 》

- 厚揚げ 1枚
- ☆ 砂糖 小1強
- ☆ 醤油 大1/2
- ☆ みりん 小1
- ☆ 水 65g
- ☆ 豚挽肉 100g
- 玉葱 60g

【厚揚げのそぼろあんかけ】

- 醤油 大1/2
- 酒 小1弱
- 砂糖 小1
- みりん 小1/2
- 片栗粉 小1
- 赤ピーマン 1.5g

《作り方》

- ①厚揚げを3センチの四角に切り  
☆の調味料を加え煮る。
- ②豚挽肉とみじん切りにした玉葱を水と一緒に火にかける。
- ③豚挽肉がほぐれ火が通ったら、★の調味料を加える。
- ④フツフツと煮立ったら水溶き片栗粉を入れ  
弱火で手早く混ぜながら、とろみをつける。
- ⑤厚揚げを器に盛り、④をかける。
- ⑥上にみじん切りにして火を通した赤ピーマンを  
彩りでのせる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食



御飯  
肉団子  
もやしナムル  
味噌汁  
りんご

午後食



五目うどん  
フルーツヨーグルト

