

12月3日 (金)

昼食

おやつ



発芽玄米御飯
鶏肉の香味焼き
わかめの酢の物
味噌汁
りんご



黒糖きな粉のフレンチトースト

牛乳

『黒糖きな粉のフレンチトースト』は卵を使わずに作るので卵アレルギーのお子さんでも食べられるフレンチトーストです。黒糖ときな粉が和風なので大人も楽しめる味に仕上がります。

～レシピ紹介～

【黒糖きな粉のフレンチトースト】

《材料：フランスパン1本分》

☆	フランスパン	1本	①フランスパンの端を切り落として12等分に輪切りに切る。
	黒糖	30g	②☆の黒糖と少量の豆乳を鍋にかけて、溶かす。
	きな粉	25g	溶けたら他の材料も全て混ぜ合わせる。
	豆乳	400g	③②の中にフランスパンを入れ10分程ひたしておく。
	油	20g	④フライパンに油をしいて火にかけ、③のフランスパンを並べて入れる。
	粉糖	6g	上から粉糖をかけて、軽く焼き色がつくまで両面焼く。
	溶けない粉糖	6g	⑤焼きあがったら食べやすい大きさに切って皿に盛り
			上から溶けない粉糖をかける。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
ささみのとろとろ煮
和風サラダ
味噌汁
りんご



煮込みそうめん
フルーツヨーグルト

