



炊き込み御飯
厚焼きたまご
千切り野菜の和え物
味噌汁
オレンジ

あんまん

牛乳

『炊き込み御飯』はもち米が入っているので
もちりとして食べ応えがあり腹持ちもいいです。
『千切り野菜の和え物』は千切りにしているので箸で食べやすくなっています。

～レシピ紹介～
《材料・子ども5人分》

【千切り野菜の和え物】
《作り方》

☆	きゅうり	40g
	人参	60g
	もやし	270g
	醤油	小1
	砂糖	小1と1/2
	酢	小1強

- ①野菜を切る。
きゅうり…千切り
人参…千切り
もやし…折る
- ②人参ともやしは茹でてから水にさらしよく絞っておく。
- ③醤油・砂糖・酢を混ぜ合わせて②と和える。
- ④皿に盛り、上からきゅうりをのせる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏団子
和え物
味噌汁
オレンジ

人参御飯
豆腐煮
コンソメスープ

