

昼食

おやつ



御飯
 鮭のみぞれかけ
 かぼちゃの甘煮
 味噌汁
 りんご

スマイルクッキー

牛乳

12月22日は『冬至』です。冬至は一年で一番日が短く夜が長い日です。
 冬至にはゆず湯に入って体を温めて、
 ビタミンが豊富なかぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。

～レシピ紹介～

《材料・子ども4人分》

鮭	4切れ
塩	少々
大根	150g
みりん	小2
塩	少々
かつお節	少々
えのき茸	65g
醤油	小1弱
みりん	小1

【 鮭のみぞれかけ】

《作り方》

- ① 鮭に塩・こしょうをしてフライパンで10分程焼く。
- ② 大根をおろし、みりん・塩と火にかける。
- ③ 煮立ったら火からおろして、細かくしたかつお節を和える。
- ④ えのき茸を醤油・みりんで煮る。
- ⑤ 焼けた鮭に③→④の順でかけ、完成。

離乳食 【 9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 かわいいのみぞれかけ
 かぼちゃの甘煮
 味噌汁
 りんご

軟飯
 煮浸し
 味噌汁

