



4月5日 (火)



昼 食

お や つ



わかめうどん
根菜入りつくね
せんキャベツ
フルーツポンチ



たぬきおにぎり

牛乳

根菜入りつくねは、ごぼうをサイコロ状に切ることで
シャキシャキとした食感を楽しむことができます。
またれんこんや人参など他の根菜類を加えると食べ応え抜群です。
野菜の栄養をおいしくとることができるのでおすすめです。

～レシピ紹介～

《 材料・子ども5人分 》

豚挽肉	150g
もやし	100g
ごぼう	35g
玉葱	35g
塩	少々
豆乳	大1
味噌	小2
砂糖	小1
片栗粉	小2
生姜搾り汁	少々

【 根菜入りつくね】

- ①ごぼう…小さめのサイコロ
玉葱、もやし…みじん切り
- ②切ったごぼうは茹でて、粗熱をとっておく。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、小さめに丸めて
180℃で15分焼く。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



煮込みうどん
つくね
フルーツポンチ



軟飯
味噌汁
納豆和え

