



5月13日 (金)



昼食

おやつ



御飯
 鶏肉の甘辛揚げ
 酢の物
 味噌汁
 小玉すいか

黒糖蒸しパン

牛乳

『鶏肉の甘辛揚げ』は一枚肉で作ると存在感があってお勧めです。
 鶏肉だけではなく、豚肉・魚などでもおいしくできます。
 甘辛の味付けがご飯が進む一品です。

～レシピ紹介～
 《材料：子ども5人分》

- 鶏もも肉 200g
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- ☆長葱 10g
- ☆醤油 小1
- ☆みりん 小1/2
- ☆砂糖 小1
- ☆酒 小1/2

【鶏肉の甘辛揚げ】
 《作り方》

- ①鶏肉に塩を振り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②長葱はみじん切りにして、電子レンジで加熱する。
水にさらして冷まして水気を絞る。
- ③長葱に☆の調味料を入れて混ぜる。
- ④揚げた鶏肉に③のたれを絡める。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



御飯
 納豆入り木の葉焼き
 酢の物
 味噌汁
 小玉すいか

サラダうどん
 りんごゼリー

