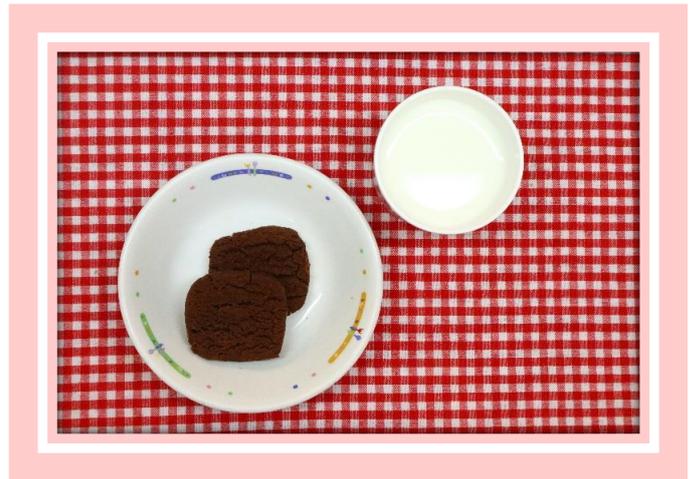


5月30日 (月)



昼食

おやつ



御飯
 鰯の竜田揚げ
 おかか和え
 味噌汁
 あまなつ

ココアクッキー
 牛乳

「鰯の竜田揚げ」しっかりした味付けで御飯が進みます。
 鰯以外にも鮭やぶりなどのお好きな魚で作ってもおいしいです。
 魚が苦手な人でも食べられる一品です。

～レシピ紹介～
 《材料：子ども5人分》
 鰯 4.0g×5
 生姜 小1/2
 酒 小1
 醤油 小2
 味噌 小1弱
 砂糖 小1
 みりん 小1弱
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量

【鰯の竜田揚げ】
 《作り方》
 ①生姜はすりおろし、しぼり汁のみ使用。
 ②鰯を調味料で15分程漬ける。
 ③漬けた鰯に片栗粉をまぶす。
 ④温めた油で揚げる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 かれの煮付け
 和え物
 味噌汁
 あまなつ

煮込みうどん
 フルーツポンチ

