



6月9日 (木)



昼食

おやつ



ちゃんぽん麺
 棒餃子
 添え野菜
 フルーツヨーグルト

おにぎり
 麦茶

ちゃんぽん麺の汁の中にはキャベツや人参など野菜のほかにえびやちくわも入っているため沢山の旨みが効いてとてもおいしいです。豆乳の代わりに牛乳を入れてもおいしくできます。

～レシピ紹介～

《 材料 5人分 》

生中華麺	350g
むきえび	60g
ちくわ	18g
もやし	125g
キャベツ	100g
ホールコーン	30g
長葱	40g
人参	50g
絹さや	15g

【ちゃんぽん麺】

豆乳または牛乳	210g
塩ラーメンスープ	30g
鶏がらだし	1g
味噌	小1
醤油	小1

- ①むきえびは分量外の塩で洗って流す。
- ②材料を切る。
ちくわ→半月切り 長葱→1/2斜め切り
キャベツ→四角 もやし→食べやすい大きさに折る
人参→短冊切り 絹さや→斜め切りにし茹でておく
- ③野菜を全て入れ煮込み、煮えたらえび・ちくわを入れる。
- ④豆乳または牛乳と調味料を入れ味を調える。
- ⑤生中華麺は茹でて水切りをする。
- ⑥どんぶりに麺を盛り、スープを入れる。
- ⑦彩りに上に絹さやをのせて完成。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
 しらす入りかぼちゃコロック
 フルーツヨーグルト



軟飯
 ささみの野菜あんかけ
 味噌汁

