

6月28日 (火)

昼食

おやつ



野菜パン（かぼちゃ）
きすのさくさくフライ
ハワイアンサラダ
具たくさんスープ
メロン



豆乳担担麺

牛乳

豆乳担担麺はスープに白練りごまが入っているのでコクがあり
子どもたちに人気のメニューです。
肉みそはご飯の上に乗せて一緒に食べてもおいしいです。

～レシピ紹介～

《 材料 子ども5人分 》

生中華麺 175g
青梗菜 40g
豚挽肉 140g
長ねぎ 45g
油 適量
味噌 小2/3
砂糖 小1強
醤油 小2/3
酒 小1 1/2強
生姜（絞り汁） 5g

【豆乳担々麺】

●汁

調整豆乳 200g
水 400g
鶏がらだし 小2
白練りごま 15g
ごま油 大1 1/2強

《作り方》

- ①中華麺は茹でておく。
- ②材料を切る。
青梗菜→7～8mmの幅で切り茹でておく
長ねぎ→粗みじん
- ③油で豚挽肉と長ねぎを炒める。
火が通ったらAを入れ肉みそを作る。
（水分は飛ばしてください）
- ④鍋に豆乳・水を入れ、汁を作る。
最後に鶏がらだし・白練りごま・ごま油を入れ味をつける。
- ⑤茹でた麺の上に肉みそをのせ、汁を入れる。
彩りで青梗菜をのせて完成。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
たらこの洋風煮
大根サラダ
具たくさんスープ
メロン



軟飯
和え物
味噌汁

