



8月8日 (月)



昼食

おやつ



御飯
 干草焼き
 切干大根煮
 味噌汁
 ぶどう

しらすトースト

 牛乳

「しらすトースト」はカルシウムが多く含まれています。
 しらすは主にイワシの稚魚のことをさします。
 御飯だけでなくパンにのせてもおいしいです。

～レシピ紹介～
 << 材料:子ども4人分 >>
 食パン 2枚
 しらす 48g
 マヨネーズ 大2
 あおのり 少々

【しらすトースト】
 ①しらすは茹でて、水にさらし絞っておく。
 ②絞ったしらす・マヨネーズ・あおのりを混ぜておく。
 ③食パンに②を塗り8～10分焼く。
 ④4等分に切り皿に盛り付ける。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 たらの香味煮
 和え物
 味噌汁
 ぶどう



スティックパン
 野菜サラダ
 コンソメスープ

