



ごぼうピラフ
デミグラスソースハンバーグ
オニオンドレッシングサラダ
ジュリアンスープ
パイナップルゼリー

フルーツパフェ
麦茶

8月の誕生会メニューです。みんなが大好きなハンバーグとゼリーです。ごぼうは繊維が豊富でよく噛んで食べる必要があり食べ過ぎを防ぎ肥満防止にもつながります。おやつには見た目も涼しいパフェです。

～レシピ紹介～

《 材料:子ども5人分 》

かにかまぼこ	50g
もやし	200g
きゅうり	50g
玉葱	50g
醤油	小1強
砂糖	小1.5
酢	小1.5
油	小2

【オニオンドレッシングサラダ】

- ①かにかまぼこ・・・半分の長さに切りほぐす。
もやし・・・折って茹でておく。
きゅうり・・・千切りにし、軽く塩してから水気を絞る。
- ②玉葱はすりおろして、加熱し辛みを飛ばし
醤油・砂糖・酢・油を入れてドレッシングを作る。
- ③すべての具材をドレッシングで和える。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食



御飯
炒り豆腐
夏野菜の煮物
味噌汁
オレンジ



冷やしうどん
フルーツポンチ

