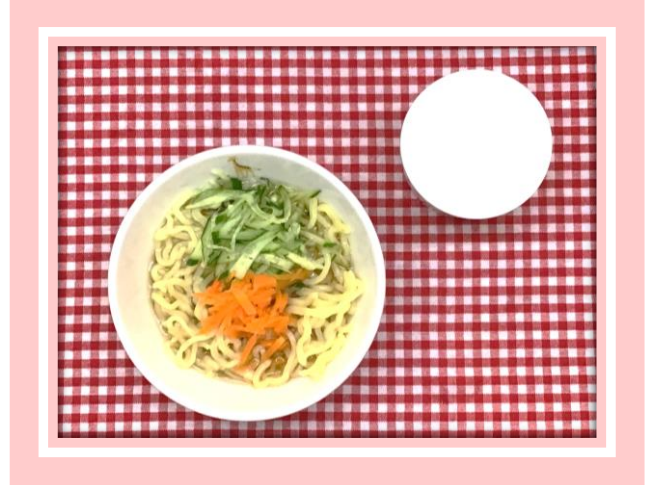


9月2日 (金)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯
 豆腐のグラタン
 グリーンサラダ
 味噌汁
 デラウェア

冷やしラーメン
 牛乳

発芽玄米御飯は玄米を発芽させた米で栄養価は玄米よりも高くなります。
 食感は柔らかくプチプチとしてるのが特徴です。
 常温では発芽が進んでしまうので開封後は冷凍保存をお勧めします。

～レシピ紹介～

＜ 材料 子ども5人分 ＞

押し豆腐	200g
豚挽肉	100g
長葱	15g
味噌	大1弱
酒	大1/2弱
みりん	小2/3
砂糖	大1/2強
片栗粉	小1/2
ピザ用チーズ	30g

【豆腐のグラタン】

- ①豆腐は水気を切り、四角く切る。
(圓では2×5で切っています。)
- ②長葱は粗みじん切る。
- ③鶏挽肉・長葱を火が通るまで炒める。
- ④片栗粉以外の調味料で味をつける。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥豆腐の上に⑤の具材をのせチーズをのせる。
- ⑦チーズに焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 豆腐ステーキ
 和え物
 味噌汁
 ぶどう



スティックパン
 マッシュポテト
 コンソメスープ

