9月26日（月）

昼　食

さつま芋御飯
秋刀魚の塩焼き
五目ひじき
味噌汁
デラウェア

おやつ

レモンケーキ

牛乳

秋は「実りの秋」や「食欲の秋」と食べ物が美味しい季節です。
美味しい理由には動物は越冬や産卵に備えて栄養を蓄える時期で
野菜、果物も夏の日差しを浴び、栄養が豊富になっているからです。

～レシピ紹介～　　【 さつま芋御飯 】

≪　材料　子ども5人分　≫

精白米	2カップ
さつま芋	中1／2本
塩	小1／2

①さつま芋は皮をむき、１ｃｍ角に切る。
②研いだ米に塩を加え、軽く混ぜる。
③炊飯器の表示通りに水を入れ、さつま芋を上にのせて炊く。

離乳食　【 9～11ヶ月月頃 】

午前食

さつま芋入り軟飯
白身魚の煮付け
お浸し
具だくさん汁
ぶどう

午後食

焼うどん
フルーツポンチ