

10月20日 (木)

昼食

おやつ



栗御飯
豚肉の南蛮漬け
スパゲティサラダ
具たくさん汁
りんごゼリー

チーズケーキ
麦茶

10月の誕生会メニューです。子どもたちが大好きなスパゲティサラダ
りんごゼリー・おやつには見た目もきれいなチーズケーキです。

～レシピ紹介～

《材料・子ども4人分》

サラダ用スパゲティ	40g
きゅうり	45g
玉葱	30g
スイートコーン	25g
マヨドレッシング	大1強
砂糖	小1
塩	ひとつまみ

【スパゲティサラダ】

《作り方》

- ①きゅうり…半月薄切り。塩を振り水気をしぼる。
玉葱…スライス。水にさらしておく。
(玉ねぎが辛ければ軽く茹でる。)
コーンの水気をしぼる。
- ②スパゲティを茹でて、水にさらし冷ます。
- ③②に全ての材料を加え、味を整える。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
豆腐煮
グリーンサラダ
味噌汁
りんご

