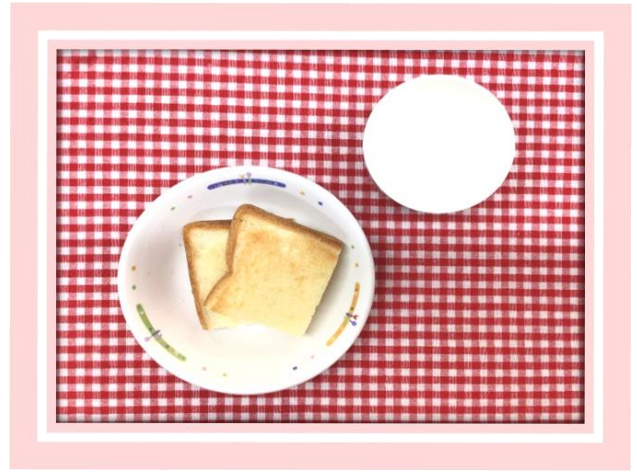


昼食

おやつ



ゆかり御飯
 たらのマヨドレ焼き
 切干大根煮
 味噌汁
 柿

マドレーヌパン

牛乳

「たらのマヨドレ焼き」は子どもたちが好きなマヨネーズを使うことで魚嫌いなお子さんでもおいしく食べられるのでおすすめです！ご家庭ではオーブントースターを使うと手軽に作れますよ。

～レシピ紹介～ 【 たらのマヨドレ焼き 】

《材料：子ども5人分》

たら 5切れ
 塩 少々
 玉葱 50g
 しめじ 25g
 マヨドレ 大2
 醤油 小1
 隠元 10g

《作り方》

- ①たらに塩を振り下味をつけてから、オープンシートをひいた鉄板に並べて180℃、10分で焼く。
- ②玉葱を小さめのスライスにし、さいたましめじとマヨドレ・醤油と合わせる。
- ③①に②をのせてさらに10分焼く。
- ④最後に茹でた隠元を斜めに切って上に乗せる。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食



全粥
 白身魚の煮付け
 お浸し
 味噌汁
 柿

