

昼食

おやつ



ガーリックライス
れんこん団子
中華もやし
添え野菜
わかめスープ
果物三種

さつまいもモンブラン
麦茶

今月の誕生会メニューのガーリックライスは
ハムとコーンで子どもたちの好きな味に仕上がっています。
果物のりんごはうさぎ型にカットして見た目も楽しくしています。

～レシピ紹介～
《材料・子ども5人分》

【 ガーリックライス 】

御飯	茶碗5杯分
ホールコーン	100g
ハム	50g
有塩バター	15g
ガーリックパウダー	少々
鶏がらだし	4g
パセリ粉	少々

《作り方》

- ①ホールコーン・四角く切ったハムをバターで炒める。
- ②ガーリックパウダーと鶏がらだしで味をつける。
- ③温かいご飯と具材を合わせる。
- ④茶碗で型を抜いてお皿に盛りつけ、パセリを上からかける。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



さつまいも入り軟飯
肉団子
もやしのナムル
味噌汁
りんご

五目うどん
フルーツヨーグルト

