

12月13日 (火)

昼食

おやつ



バターロール
豆腐ハンバーグ
せんキャベツ
三色ナムル
とろとろ白菜のスープ
みかん



里芋の唐揚げ
牛乳

「とろとろ白菜のスープ」は冬に嬉しい、温かいスープです。
白菜を鶏がらだしで煮ることにとろとろに仕上がります。
片栗粉が入っているので、より口溶けの良いスープになっています。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

白菜	125g
玉葱	50g
かぶ	50g
にら	15g
片栗粉	大1
鶏がらだし	大1
水	1000ml

【とろとろ白菜のスープ】

《作り方》

- ①野菜を切っておく。
白菜・・・短冊 玉葱・・・スライス
かぶ・・・色紙 にら・・・1cm
- ②沸騰した水に白菜・玉葱・かぶを入れ柔らかく煮る。
- ③にら・鶏がらだしをいれ味をつける。
- ④水溶き片栗粉を入れとろみがついたら出来上がりです。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
まさご焼き
三色ナムル
野菜スープ
みかん



軟飯
さつま芋のサラダ
味噌汁

