

● ● ● ● ●

# 12月20日 (火)

● ● ● ● ●

昼食

おやつ



味噌ラーメン  
ナゲット  
添え野菜  
フルーツヨーグルト

白ごまおにぎり  
きゅうりの浅漬け  
麦茶

今日のメニューはみんな大好き味噌ラーメンです。  
今回はコーンではなく、わかめを入れて風味を変えました。  
ナゲットには木綿豆腐を使用し、ふわふわの食感が食欲をそそります。

～レシピ紹介～  
**《 材料 子供5人分 》**  
 鶏ひき肉 150g  
 木綿豆腐 170g  
 ガーリックパウダー 少々  
 生姜（絞り汁） 適量  
 玉葱 45g  
 醤油 小1/2  
 塩 少々  
 片栗粉 大1  
 揚げ油 適量

**【ナゲット】**  
 《作り方》  
 ①豆腐の水気を切る。  
 ②玉葱をみじん切りにする。  
 ③豆腐を潰しながら、全ての材料を混ぜ合わせ、小判型に成型する。  
 ④180℃油できつね色になるまで揚げる。

**離乳食【9～11ヶ月頃】**

午前食

午後食



五目うどん  
お浸し  
バナナヨーグルト



軟飯  
和風サラダ  
味噌汁

