



混ぜ御飯
鶏肉の変わり焼き
ごぼうサラダ
清まし汁
オレンジゼリー

フルーツケーキ
麦茶

5月の誕生会メニューです。
「混ぜ御飯」は炊きたての御飯または塩や醤油で味つけした御飯に別に調味した具を混ぜ込んだものを混ぜ御飯といいます。

～レシピ紹介～
《材料・お米2合分》

【混ぜ御飯】

☆精白米	2合	筍	70g	①精白米をとぎ、☆を入れ2合の水加減で炊く。
☆醤油	小1弱	人参	40g	②食材を切る。
☆酒	大1/2	油揚げ	15g	筍…色紙 人参…色紙
☆塩	少々	醤油	小2	油揚げ…3等分スライス
		みりん	小2	③油で材料を炒め、調味料を入れ味をつける。
		砂糖	小2	④炊けた御飯と③を混ぜ合わせる。
		グリーンピース	少々	⑤器に盛りグリーンピースをのせる。
		油	適量	

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏肉の甘辛煮
かぼちゃサラダ
味噌汁
果物(いちご)

煮込みうどん
りんごゼリー

