

昼食

おやつ



発芽玄米御飯
たまご焼き
切干大根煮
味噌汁
すいか

あじさいゼリー
せんべい
牛乳

今日の献立は、はんぺん入りのふわふわな『たまご焼き』と
じゃこの風味がアクセントの『切干大根煮』です。
おやつ『あじさいゼリー』は梅雨の季節にぴったりの新メニューです♪

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

- | | |
|------|-----|
| 切干大根 | 35g |
| 人参 | 50g |
| じゃこ | 25g |
| 浅葱 | 6g |
| 醤油 | 小1 |
| 砂糖 | 小1 |
| みりん | 小1 |
| 油 | 適量 |

【 切干大根煮 】

《作り方》

- ①切干大根はぬるま湯で戻し、2～3cmに切る。
- ②人参→千切り
浅葱→小口切り
- ③鍋に油をしいて、人参を入れて炒める。
人参に火が通ったら、じゃこ切干大根・少量の水を入れて
軟らかくなるまで煮る。
- ④軟らかくなったら、砂糖・みりん・醤油の順に入れて味をつける。
- ⑤皿に盛り、彩りに上から浅葱をのせて完成。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
納豆と茄子の煮物
酢の物
味噌汁
すいか



スティックパン
しらす入りマッシュポテト
野菜スープ

