



# 11月1日 (水)



昼食

おやつ



黒米御飯  
厚揚げのそぼろあんかけ  
和風サラダ  
味噌汁  
梨

キャラメルバナナケーキ  
牛乳

黒米は古代米の一種で、日本のお米のルーツといわれています。黒色が特徴ですが、これはぬかの部分にアントシアニンという青紫の色素を含んでいるためです。白米と混ぜて炊くと鮮やかな紫色になります。また黒米は、昔からお祝い用のお米としても重宝されています。

### ～レシピ紹介～

《材料：子ども4人分》

厚揚げ	1枚	★醤油	大1/2
☆砂糖	小1	★酒	小1
☆醤油	大1/2	★砂糖	小1
☆みりん	小1	★みりん	小1/2
☆水	65g	片栗粉	小1
豚挽肉	100g	赤ピーマン	1.5g
玉葱	60g		

### 【厚揚げのそぼろあんかけ】

《作り方》

- ①厚揚げを3cmの四角に切り、☆の調味料を加え煮る。
- ②豚挽肉とみじん切りにした玉葱を、水と一緒に火にかける。
- ③豚挽肉がほぐれ火が通ったら、★の調味料を加える。
- ④フツフツと煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、弱火で手早く混ぜながら、とろみをつける。
- ⑤厚揚げを器に盛り、④をかける。
- ⑥上にみじん切りにして火を通した赤ピーマンを彩りでのせる。

## 離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
豆腐の野菜あんかけ  
和風ドレッシングサラダ  
味噌汁  
梨

焼きうどん  
野菜スープ

