

昼食

おやつ



根菜と椎茸のとろみうどん
 のしどり
 彩り野菜
 フルーツヨーグルト
 柿ソースがけ

ツナピラフ
 麦茶

今日のフルーツヨーグルトには、「柿ソース」がかかっています。
 加熱していない柿の使用ができないため柿を加熱し
 ヨーグルトのソースとして使用しました。
 ひと手間加えて、甘くておいしいフルーツヨーグルトの完成です♪

～レシピ紹介～

【 ツナピラフ 】

《材料：子ども5人分》

《作り方》

- 御飯 茶碗5杯分
- 人参 40g
- 玉葱 40g
- ツナ缶 50g
- 鶏がら 小1
- 油 適量
- 浅葱 適量

- ①人参と玉葱をみじん切りにする。
- ②油で人参と玉葱を炒めて火が通ったら油を切ったツナを入れて炒め、鶏がらだして味をつける。
- ③御飯に②を入れて混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り、小口切りにした浅葱をのせる。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



味噌煮込みうどん
 のしどり
 柿ヨーグルト



軟飯
 お浸し
 味噌汁

