



ガーリックライス
揚げたらのオーロラソースがけ
添え野菜
中華もやし
わかめスープ
果物二種

さつま芋モンブラン
麦茶

今月の誕生会メニューはサクサクのたらに
橙色のオーロラソースがかかり見た目も綺麗な一品です。
おやつには、食物繊維が豊富なさつま芋を使用し
甘くておいしいモンブランです。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》
もやし 150g
きゅうり 70g
人参 20g
塩 少々
醤油 小1
鶏がらだし 小1/2
ごま油 小1
ごま 5g

【 中華もやし 】

《作り方》
①もやし…折る きゅうり・人参…千切り
②もやし・人参は茹でておく。きゅうりは塩をしておく。
③調味料全てを入れ、よく合わせておく。
④野菜を絞り、③とごまを入れよく混ぜる。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
白身魚の塩焼き
お浸し
味噌汁
りんご

スティックパン
そばろ煮
野菜スープ

