



御飯  
 かれいの葱味噌焼き  
 ひじきの煮物  
 味噌汁  
 みかん

肉団子スープ  
 麦茶

今日の献立の『かれいの葱味噌焼き』は葱味噌をのせて焼いた人気メニューです。  
 かれいは身が柔らかく子どもでも食べやすい魚です。  
 ご家庭ではオーブントースターを使って作ると時短になっておすすめです。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

かれいの切り身	40g×5
長葱	25g
味噌	大1
砂糖	大1/2
みりん	大1/2
醤油	小1/2

【 かれいの葱味噌焼き 】

《作り方》

- ①長葱をみじん切りにする。
- ②長葱と調味料を合わせておく。
- ③180℃に温めたオーブンでかれいを10分焼く。
- ④②を乗せ、さらに10分焼く。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 かれいの味噌焼き  
 煮浸し  
 味噌汁  
 みかん

五目うどん  
 お浸し  
 野菜スティック

