

昼食

おやつ



バターロール
マカロニグラタン
レモンが香るさっぱりサラダ
具たくさんスープ
みかん

キャベツの春巻き
麦茶

寒い季節に食べたくなるマカロニグラタン。
芋やきのこ、魚介類などどんな食材を入れてもおいしいアレンジ無限大のおかずです。
ホワイトソースは、牛乳と小麦粉をよく混ぜこしてから火にかけると
だまにならずトロトロに仕上がります。

～レシピ紹介～

≪ 材料：子ども5人分 ≫

鶏もも肉	100g
玉葱	90g
油	8g
コンソメ	小1
塩	少々
牛乳	175g
小麦粉	15g
マカロニ	45g
ピザ用チーズ	30g

【マカロニグラタン】

- ①鶏もも肉…サイコロ
玉葱 …1/2スライス に切っておく。
- ②マカロニを茹でておく。
- ③牛乳と小麦粉は合わせて溶いてこす。
それを火にかけながら混ぜて、ホワイトソースを作る。
- ④鍋に油を入れ、鶏もも肉と玉葱を炒め
コンソメと塩で味を付ける。
- ⑤④にマカロニとホワイトソースを入れて合わせる。
- ⑥耐熱容器に入れて、上にピザ用チーズをかけ
オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
豆腐のトマト煮
さっぱりサラダ
コンソメスープ
みかん

軟飯
お浸し
味噌汁

