



# 1月25日 (木)



昼食

おやつ



黒米御飯  
根菜ハンバーグ  
和風サラダ  
味噌汁  
いちご

パインケーキ  
麦茶

根菜ハンバーグには、食物繊維たっぷりのれんこん・ごぼうが入っています。食物繊維は整腸効果や血糖値の上昇を抑える、コレステロール値を下げるなどさまざまな健康効果が期待されます。意識的に摂取していきましょう！

### ～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

豚挽肉	150g
れんこん	45g
ごぼう	45g
玉葱	45g
牛乳	30g
醤油	小1
みりん	弱小1
砂糖	小1
パン粉	19g
油	強小1

### 【根菜ハンバーグ】

《作り方》

- ①材料を切る。  
れんこん・ごぼう…小さめサイコロ  
玉葱…みじん切り
- ②切った野菜をレンジで加熱し、冷ましておく。
- ③油以外の調味料・パン粉・豚挽肉・②の野菜を混ぜ、よくこねる。
- ④成形し、油をひいたフライパンで焼く。

## 離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯  
野菜ハンバーグ  
和風サラダ  
味噌汁  
いちご

午後食



味噌煮込みうどん  
バナナヨーグルト

