



# 2月8日 (木)



## 昼食

## おやつ



御飯（手作りカリカリふりかけ）  
 鶏肉の塩麴漬け  
 かぶの浅漬け  
 切干大根煮  
 味噌汁  
 いちご

黒糖蒸しパン  
 牛乳

おやつに使用している黒糖には、“ラフィノース”という栄養素が含まれています。  
 これはオリゴ糖の一種であり腸内で善玉菌を増殖させる働きがあります。  
 腸内環境が整うと便秘改善、さらには肌トラブル解消などといったメリットがあります。  
 他にも、疲労回復や運動能力の向上などの効果があります。

～レシピ紹介～  
 《材料：家族4人分》

【鶏肉の塩麴漬け】  
 《作り方》

鶏もも肉 1枚  
 塩麴 大1

- ①鶏もも肉を6等分に切る。  
（子ども1枚・大人2枚）
- ②鶏肉を塩麴に10分程、漬け込む。
- ③フライパンに軽く油をしいて鶏肉を皮目から焼き  
両面焼いて中まで火が通ったら完成です。

### 離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 しらすのみぞれ煮  
 お浸し  
 味噌汁  
 いちご



サイコロパン  
 ふわふわ焼き  
 野菜スープ

