



バターロール
ホワイトソースオムレツ
人参ドレッシングサラダ
野菜スープ
みかん



たぬきうどん
麦茶

人参はよく給食で使用する食材の1つです。
人参にはビタミンAやβ - カロテン、カリウムなどの体に必要な栄養素が含まれています。
栄養たっぷりの人参をたくさん食べて、寒さに負けない強いからだを作りましょう。

～レシピ紹介～

《 材料 》

人参	1本
玉葱	1/4個
サラダ油	大4
醤油	大5
酢	小6
砂糖	大2
みりん	大1

【人参ドレッシング】

《 作り方 》

- ①人参は軟らかく茹でて、すりおろす。
玉葱もすりおろしレンジで加熱し、水でさらす。
- ②調味料を全て合わせる。
- ③①を入れてよく混ぜ合わせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



サイコロパン
炒り豆腐
グリーンサラダ
野菜スープ



けんちんうどん
りんごゼリー

