



# 4月5日 (金)



## 昼食

## おやつ



彩り御飯  
肉じゃが  
清まし汁  
いちご

ココアケーキ

麦茶

じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能をサポートして健康を促進します。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え便通を改善して消化器官の健康を保ちます。

### ～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

豚肉	100g
じゃが芋	250g
人参	50g
玉葱	100g
白滝	100g
油	適量
醤油	小2
砂糖	小2
みりん	小1/2
隠元	10g

### 【肉じゃが】

《作り方》

- ①じゃが芋…一口大 人参…いちよう切り  
玉葱…スライス 白滝…2～3cm  
隠元…小口(茹でる)
- ②鍋に油をひき、野菜を炒める。
- ③豚肉を加え炒める。
- ④臭が浸るくらいの水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤味を付ける。
- ⑥器に盛り、上に隠元を盛る。

### 離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥  
肉じゃが  
和え物  
味噌汁  
いちご

