

昼食

おやつ



人参御飯
豚肉の南蛮漬け
添え野菜
ポテトサラダ
清まし汁
アセロラゼリー



フレッシュいちごのケーキ
麦茶

4月の誕生会メニューです。
「人参御飯」は人参を御飯と一緒に炊き上げることで
甘みも増し苦手な子どもでも食べやすいように仕上げています。

～レシピ紹介～
《材料・米2合分》

精白米 2合
人参 1/2本
コンソメ 小2
浅葱またはパセリ粉 適量

【人参御飯】
《作り方》

- ①お米を研いで浸水させておく。
- ②人参はみじん切りにする。
(フードプロセッサーでやると簡単です。)
- ③水を2合の目盛りに合わせ、コンソメを入れて混ぜる。
人参を上から入れて炊く。
- ④彩りとして、浅葱やパセリ粉などをのせてできあがり。

離乳食
午前食

【9～11ヶ月頃】
午後食



軟飯
肉じゃが
和え物
味噌汁
いちご



おろしうどん
りんごゼリー

