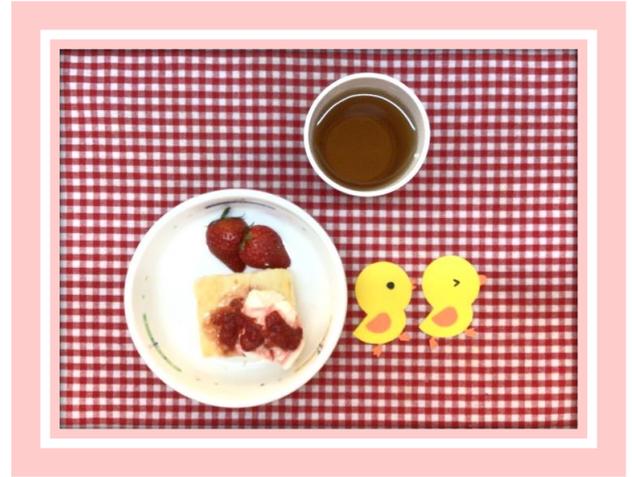


昼食

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》

【人参御飯】
 《作り方》

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

- 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

