



5月9日 (木)



昼食

おやつ



バターロール
 鮭のフライ
 ポテトサラダ
 貝たくさんスープ
 小玉すいか

冷やしうどん
 牛乳

5月から給食にすいかが出ています。
 すいかには抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。
 また、水分を多く含むため水分補給や利尿作用で暑さによる不調を和らげます。

～レシピ紹介～
 《材料：家族5人分》

【冷やしうどん】
 《作り方》

うどん 400g
 きゅうり 50g
 人参 45g
 ☆醤油 大2
 ☆砂糖 大1
 ☆みりん 大1/2
 ☆塩 小1/2
 ☆出し汁 600ml

①材料を切る。
 きゅうり→千切り
 人参→千切り
 ②人参は茹でて冷ましておく。
 ③うどんは茹でておく。
 ④鍋に出し汁を入れ調味料で味をつける。
 氷か冷水で薄めて味を調節する。
 ⑤お椀にうどんを盛りきゅうりと人参をのせ、汁を入れる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
 白身魚の洋風煮
 ポテトサラダ
 野菜スープ
 小玉すいか

サラダうどん
 りんごゼリー

