

昼食

おやつ



御飯（海苔の佃煮）
厚焼き卵
お浸し
五目きんぴら
味噌汁
みしょうかん

ミルク蒸しパン
牛乳

今日の給食に使用している海苔はとても栄養価の高い食材です。
海苔は疲労回復や貧血対策、腸内環境を改善するなどの効果があります。
また、海苔のビタミンCは熱に強く加熱しても壊れないのが特徴です。

～レシピ紹介～

《材料：作りやすい量》

刻みのり	10g
みりん	大1
砂糖	小1
醤油	小2
水	大4

【海苔の佃煮】

《作り方》

- ①鍋に刻みのりを小さくちぎって入れる。
- ②調味料を全部加えて
弱火で煮詰めたら出来上がり♪

離乳食【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
しらす煮
根菜煮
味噌汁
みしょうかん

