

昼食

おやつ



混ぜご飯
鶏肉の変わり焼き
ごぼうサラダ
清まし汁
オレンジゼリー

フルーツケーキ
麦茶

5月の誕生会メニューです。
「混ぜご飯」は炊き立てのご飯または塩や醤油で味付けした御飯に別に調理した具を混ぜ込んだものを混ぜご飯といいます。

～レシピ紹介～
《材料：家族5人分》

【ごぼうサラダ】
《作り方》

ごぼう 120g
人参 30g
ハム 30g
きゅうり 35g
☆白すりごま 大1
☆砂糖 小2
☆醤油 小1
☆塩 少々

①材料をすべて千切りにする。
②ごぼうはあくを取りながら煮る。
③②に人参を加え、柔らかくなるまで煮る。
④火が通ったら水気を切って絞っておく。
⑤きゅうりは別で絞っておく。
⑥④とハムをボウルに入れ☆の調味料を入れ混ぜ合わせる。
⑦皿に盛り、上からきゅうりをのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏肉の野菜炒め
お浸し
味噌汁
オレンジ



スティックパン
野菜サラダ
ココロスープ

