



6月4日 (火)



昼食

おやつ



タコライス
きのこのソテー
ジュリアンスープ
みしょうかん

ココア入り豆腐ドーナツ

牛乳

『タコライス』は御飯にお肉と野菜をのせて目にも楽しく子どもたちがたくさん食べてくれるメニューです。暑くなるこの時期には御飯と一緒に野菜も摂れるのでおすすめです！

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

御飯	茶碗5杯分
鶏挽肉	190g
玉葱	50g
ガーリックパウダー	少々
ケチャップ	小1/2
中濃ソース	小1
油	適量
きゅうり	50g
トマト	100g
レタス	25g
ピザ用チーズ	25g

【 タコライス 】

《作り方》

- ①材料を切る。
玉葱→みじん切り
きゅうり→1cm弱のサイコロ知り
トマト→種を取り、サイコロ切り
レタス→太めの千切り
- ②鶏挽肉・玉葱を油で炒める。
- ③鶏挽肉に火が通ったらAを加える。
- ④お皿に御飯を盛り、レタスをのせ真ん中に③をのせる。
- ⑤まわりにきゅうりとトマトをのせ、最後にチーズをのせて完成。

離乳食 【5～6カ月頃】

午前食



お粥ペースト
豆腐ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
みしょうかん

