

昼食

おやつ



稲荷御飯
鶏肉の味噌漬け焼き
ひじきサラダ
清まし汁
果物盛り合わせ

フルーツゼリー
麦茶

今月の誕生会の『ひじきサラダ』はドレッシングで和えてさっぱりと食べられます。ひじきには幼児期の骨の構築に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。さらに食物繊維も多く、腸内環境を整えてくれる効果もあります。

～レシピ紹介～

《材料・子ども6人分》

- 乾燥ひじき 10g
- 人参 60g
- ロースハム 30g
- ホールコーン 20g
- きゅうり 60g
- ☆酢 小1
- ☆砂糖 大1/2
- ☆醤油 大1
- ☆油 小1/2
- ☆塩 少々

【 ひじきサラダ 】

《作り方》

- ①ひじきをぬるま湯で戻す。
- ②材料を切る。
人参→千切り ロースハム→1/2の千切り
きゅうり→千切り
- ③ひじきと人参は柔らかくなるまで茹でて冷ましておく。
- ④☆の調味料を合わせておく。
- ⑤きゅうり以外の野菜を絞る、調味料で合わせる。
- ⑥お皿に盛り、上からきゅうりをのせて完成。

離乳食 【9～11カ月頃】

午前食

午後食



軟飯
ふわふわ焼き
かぼちゃの煮物
味噌汁
オレンジ

スティックパン
きゅうりのサラダ
ジュリアンスープ

