

昼食

おやつ



発芽玄米御飯  
生姜焼き  
せんキャベツ  
酢の物  
味噌汁  
オレンジ



さつまいものココロドーナツ

牛乳

「さつまいものココロドーナツ」はほんのりとさつまいもの味がするドーナツです。生地の中に絹ごし豆腐を入れることで中はふわふわ外はサクッと仕上がります。

～レシピ紹介～

《材料・約15個分》

【さつまいものココロドーナツ】

《作り方》

ホットケーキミックス 100g  
さつまいも 150g  
絹ごし豆腐 45g  
油 大1  
揚げ油 適量  
粉糖 適量

- ①さつまいもは皮をむき、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ②絹ごし豆腐はザルにあげ水気を切っておく。
- ③ホットケーキミックスにさつまいも・絹ごし豆腐を入れて油を少しずつ入れながら生地をよく混ぜ合わせる。
- ④生地を15等分に分けて、丸くまるめる。
- ⑤170℃の油で揚げる。
- ⑥皿に盛り、上から粉糖をかける。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
豚肉の生姜焼き  
酢の物  
味噌汁  
オレンジ



スティックパン  
野菜スープ  
かぼちゃサラダ

