

昼食

おやつ



ロールパン  
スパニッシュオムレツ  
マカロニサラダ  
野菜スープ  
オレンジ



鶏ごぼうしぐれの混ぜ御飯  
牛乳

「鶏ごぼうしぐれの混ぜ御飯」は甘辛く御飯との相性が抜群です。  
少し味付けを薄くしておかずにするのもオススメです。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

|     |       |
|-----|-------|
| 御飯  | 茶碗5杯分 |
| 鶏肉  | 25g   |
| ごぼう | 35g   |
| ごま油 | 小2    |
| 砂糖  | 小1/2  |
| 醤油  | 小1    |
| 浅葱  | 適量    |

【鶏ごぼうしぐれの混ぜ御飯】

《作り方》

- ①野菜を切る。  
ごぼう…ささがき 浅葱…小口切り
- ②ごま油で鶏肉とごぼうを炒める。
- ③ごぼうが柔らかくなったら、砂糖・醤油を入れて味を付ける。  
※ここでの味付けは少し濃いめくらいで。
- ④御飯と③の具材を混ぜ合わせて、皿に盛りつけ上から浅葱をのせる。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



パン粥ペースト  
しらすペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ  
りんご

