

昼食

おやつ



御飯
 鰯の香味揚げ
 きゅうりのごま和え
 味噌汁
 すいか

しぼりたて牛乳のミニカップアイス
 せんべい
 麦茶

香味揚げは魚の生臭さが抑えられて、魚が苦手な人でも食べやすい味です。
 醤油の香ばしい味が食欲をそそります。
 鰯は春～夏にかけてが旬で、5月～8月の鰯は脂ののりが良く
 うま味がつまっているのが特徴です。

- ～レシピ紹介～
 << 材料・子ども5人分 >>
- 鰯 (40g) 5枚
 - 醤油 小1
 - みりん 小1
 - 酒 小1と1/2
 - 生姜しぼり汁 チューブ1cm
 - 味噌 小1と1/2
 - 砂糖 小2
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量

- 【鰯の香味揚げ】
- ①全ての調味料を合わせ、鰯を10分程漬け込む。
 - ②鰯に片栗粉をまぶす。
 - ③180℃の油で揚げる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食

午後食



ミルク

全粥
 たらの香味煮
 きゅうりの和え物
 味噌汁
 すいか

