



# 9月13日 (金)

昼食

おやつ



さつま芋御飯  
 鰯の蒲焼き  
 五目ひじき  
 お浸し  
 味噌汁  
 梨

レモンケーキ  
 牛乳

今日は秋を感じさせる、さつま芋や梨を取り入れた献立です。  
 旬を迎えた秋の味覚は栄養価が高くなるため  
 気温の変化で疲れ気味な体を労わるのにも適しています。

### ～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

- ひじき 8g
- ちくわ 35g
- 糸こんにゃく 35g
- 人参 30g
- 隠元 15g
- 醤油 小1
- みりん 小1/3
- 砂糖 小1強
- 油 適量

### 【五目ひじき】

《作り方》

- ①ひじきはぬるま湯で戻しておく。
- ②材料を切る。  
ちくわ→千切り 糸こんにゃく→2~3cm  
人参・隠元→千切り
- ③人参・隠元は別々で茹で冷ます。
- ④油でひじき・糸こんにゃくを炒める。
- ⑤ちくわを入れ、調味料で味をつける。
- ⑥③の人参・隠元は絞り、合わせておく。
- ⑦お皿にひじきを盛り、上から彩りで⑥のをのせる。

### 離乳食 【7~8カ月頃】

午前食



さつま芋入り全粥  
 白身魚の煮付け  
 根菜煮  
 具だくさん汁  
 梨

