

昼食

おやつ



バターロール
秋鮭のフライ
コーンサラダ
添え野菜
マカロニスープ
梨



たこ焼き風ポテト
牛乳

いろいろな野菜の入った『マカロニスープ』は
秋から冬のこれからの季節にピッタリなメニューです。
8種類の野菜とマカロニが入っているので一杯で栄養満点です。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

マカロニ	15g
かぶ	40g
かぼちゃ	125g
玉葱	60g
人参	40g
茄子	30g
ズッキーニ	30g
キャベツ	30g
かぶ葉	10g
ガーリックパウダー	少々
コンソメ	大1強

【 マカロニスープ 】

- ①材料を切る。
かぶ・人参・ズッキーニ→サイコロ 茄子→皮を縞々に剥き、サイコロ
かぼちゃ→一口大 玉葱・キャベツ→四角
かぶ葉→細かく
- ②マカロニ・かぼちゃは別々に茹でておく。
- ③鍋にかぶ・玉葱・人参を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ④茄子・ズッキーニ・キャベツを入れさらに煮る。
- ⑤マカロニとかぶ葉を入れ、ガーリックパウダーとコンソメで味をつける。
- ⑥最後にかぼちゃを入れて完成。

離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

午前食



パン粥ペースト
白身魚ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
バナナペースト

