10月4日（金）

昼　食

黒米御飯
鶏肉の南蛮漬け
スパゲティサラダ
具だくさん汁
ぶどうゼリー

おやつ

クランブルアップルケーキ

麦茶

今月の誕生会の『鶏肉の南蛮漬け』は揚げた鶏肉に
甘酢っぱいタレをかけて、さっぱりと食べられるメニューです。
おやつの『クランブルアップルケーキ』はザクザク食感が楽しいケーキです。

～レシピ紹介～

《材料・子ども５人分》

鶏肉	４０ｇ×５枚
塩	少々
小麦粉	大２
揚げ油	適量
玉葱	３０ｇ
人参	２５ｇ
☆酢	小１
☆砂糖	小２
☆醤油	大1/2

【　鶏肉の南蛮漬け　】

《作り方》

①鶏肉に下味の塩をして小麦粉をまぶして揚げる。
②玉葱はスライス、人参は千切りにしてひたひたの水を入れて煮る。
③②の野菜が軟らかくなったら、☆の調味料を入れて味をつける。
④鶏肉を食べやすい大きさに切って、上から③のタレをかける。

離乳食　【７～８カ月頃】

午前食

全粥
納豆の野菜あんかけ
大根のきんぴら
味噌汁
オレンジ