

昼食

おやつ



しっぽくうどん
大豆入りひじきハンバーグ
添え野菜
フルーツポンチ



洋風ツナお焼き
牛乳

『しっぽくうどん』は秋から冬に採れる数種類の野菜と油揚げを出汁で煮込みゆでうどんの上からかけて作る、香川県の郷土料理です。野菜の甘味やうま味に油揚げの味が加わり、寒い季節においしく食べられます。

～レシピ紹介～

【 しっぽくうどん 】

《材料・子ども4人分》

- ゆでうどん 600g
- 大根 90g
- 人参 70g
- 油揚げ 25g
- 里芋 40g
- 糸こんにゃく 60g
- しいたけ 30g
- 長葱 15g
- 大根葉 30g
- ☆薄口醤油 大2
- ☆塩 小1/2
- ☆みりん 大1
- ☆酒 小4
- 水 800ml

《作り方》

- ①野菜を切る。
大根・人参→いちよう切り 油揚げ→3等分スライス
里芋→いちよう切り 糸こんにゃく→細かく
しいたけ→1/2スライス 長葱→1/2小口切り
大根葉→細かく切ってゆでて絞っておく。
- ②鍋に水と大根葉以外の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②に☆の調味料を入れて味を整える。
- ④別鍋でうどんをゆでる。
- ⑤ゆでたうどんに③の汁をかけ、上から大根葉をのせる。

離乳食 【9～11カ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
豆腐ステーキ
フルーツポンチ



スティックパン
温野菜
ジュリアンスープ

