

11月14日 (木)

昼食

おやつ



ガーリックライス  
れんこん団子  
添え野菜  
中華もやし  
わかめスープ  
果物二種

さつま芋モンブラン

麦茶

11月の誕生会メニューです。「ガーリックライス」はホールコーンとハムで彩りがきれいになります。ガーリックパウダーを使うことで子どもでも食べやすくなります。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

御飯	茶碗5杯分
ホールコーン	100g
ハム	50g
有塩バター	15g
ガーリックパウダー	少々
鶏がらだし	4g
パセリ粉	少々

【ガーリックライス】

《作り方》

- ①ホールコーン・四角く切ったハムをバターで炒める。
- ②ガーリックパウダーと鶏がらだしで味をつける。
- ③温かいご飯と具材を合わせる。
- ④茶碗で型を抜いてお皿に盛りつけパセリをお好みのでかける。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
豆腐炒め  
酢の物  
味噌汁  
みかん



焼うどん  
フルーツヨーグルト

