



根菜と舞茸のトロみうどん
鶏肉の磯辺揚げ
彩り野菜
フルーツヨーグルト

豚肉生姜焼きの混ぜご飯
牛乳

「根菜と舞茸のトロみうどん」は、汁にとろみをつけることで汁が冷めにくくなります。体が温まるので寒い冬にぴったりのメニューです。

- ～レシピ紹介～
《材料・子ども5人分》
うどん 300g
ごぼう 50g
人参 60g
大根 90g
舞茸 75g
大根葉 50g
☆醤油 大1
☆みりん 大3
☆味噌 大3
片栗粉 大1
だし汁 1200ml

- 【根菜と舞茸のトロみうどん】
《作り方》
①材料を切る。
ごぼう・・・半月 人参・・・いちよう
大根・・・いちよう 舞茸・・・さく 大根葉・・・細かく
②だし汁にごぼう、人参、大根、舞茸を入れ煮る。
③野菜が煮えたら、☆の調味料を入れる。
最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
④茹でたうどんに、③の汁をかけて
上に茹でた大根葉をのせる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
鶏肉の塩炒め
フルーツヨーグルト



軟飯
酢の物
味噌汁

