

昼食

おやつ



発芽玄米御飯
れんこんつくね
かぶの甘酢漬け
ごぼうの和え物
味噌汁
みかん



塩ラーメン

牛乳

「れんこんつくね」は、れんこんをサイコロ状に切ることで食感を楽しめます。れんこんは酢水にさらすとアクぬきや変色を防ぐことができます。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

- ☆ 鶏挽肉 180g
- ☆ 玉葱 40g
- ☆ れんこん 90g
- ☆ パン粉 大3
- ☆ 片栗粉 小2
- ☆ 醤油 小1
- ☆ 牛乳 55g
- ★ 味噌 小2
- ★ みりん 小2
- ★ 砂糖 小2
- ★ 片栗粉 小1

【れんこんつくね】

《作り方》

- ①れんこんを半量はサイコロ・半量はすりおろしにする。玉葱をみじん切りにする。
- ②サイコロにしたれんこんは切ったら茹でて粗熱をとっておく。
- ③☆食材を混ぜ合わせ小さめに丸めてフライパンで焼く。
- ④分量外の水と★であんかけをつくる。(お好みで味を調整して下さい。)
- ⑤盛り付け後、あんかけをのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
豆腐炒め
お浸し
味噌汁
みかん



焼きうどん
フルーツヨーグルト

