



バターロール
豚肉のスタミナ炒め
三色野菜のナムル
とろとろ白菜のスープ
みかん



里芋の唐揚げ
牛乳

12月は寒さも厳しくなり給食にも体が温まるメニューを取り入れています。
『とろとろ白菜のスープ』は最後に片栗粉でとろみをつけることで
温度が下がりにくくなるため保温効果が期待できます。

～レシピ紹介～

《材料：子ども4人分》

白菜	100g
玉葱	40g
かぶ	40g
にら	12g
片栗粉	大1
コンソメ	大1
水	800ml

【 とろとろ白菜のスープ 】

《作り方》

- ①野菜を切る。
白菜…短冊切り 玉葱…スライス
かぶ…厚めの色紙切り にら…1～2cm
- ②鍋ににら以外の野菜と水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③にらを入れひと煮立ちさせたら、コンソメで味をつける。
- ④分量外の水で片栗粉をといて、スープに入れとろみをつける。

離乳食 【9～11カ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
豆腐の野菜炒め
三色ナムル
とろとろ白菜のスープ
みかん



おろしうどん
フルーツヨーグルト

