

昼食

おやつ



御飯  
 鮭のみぞれかけ  
 かぼちゃの甘煮  
 味噌汁  
 オレンジ

肉団子スープ  
 牛乳

12月21日は『冬至』です。冬至は一年で一番日が短く夜が長い日です。  
 冬至にはゆず湯に入ってゆっくりと体を温めて  
 ビタミンが豊富なかぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。

- ～レシピ紹介～  
 《材料・子ども4人分》  
 鮭 4切れ  
 塩 少々  
 ☆大根 150g  
 ☆みりん 小2  
 ☆塩 少々  
 ☆かつお節 少々  
 ★えのき茸 65g  
 ★醤油 小1弱  
 ★みりん 小1

- 【鮭のみぞれかけ】  
 《作り方》  
 ①鮭に塩をしてフライパンで10分程焼く。  
 ②大根をすりおろし、みりん・塩と火にかける。  
 ③煮立ったら火からおろして、細かくしたかつお節を和える。  
 ④えのき茸を醤油・みりん煮る。  
 ⑤焼けた鮭に③→④の順でかけ、完成。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 たらのみぞれかけ  
 かぼちゃの甘煮  
 味噌汁  
 オレンジ

焼きうどん  
 野菜スープ  
 りんごゼリー

