

昼食

おやつ



わかめうどん  
根菜入りつくね  
せんキャベツ  
フルーツポンチ

そばろの混ぜ御飯  
牛乳

「根菜入りつくね」はごぼうをサイコロ状に切ることで、食感も楽しめます♪  
また人参やじゃが芋などの食材を加えても良いと思います。

～レシピ紹介～

《 材料:子ども5人分 》

鶏挽肉	150g
もやし	100g
ごぼう	35g
玉葱	35g
れんこん	20g
塩	少々
牛乳	大1
味噌	小2
砂糖	小1
片栗粉	小2
生姜絞り汁	少々

【 根菜入りつくね 】

- ①ごぼう、れんこん…小さめのサイコロ  
玉葱、もやし…みじん切り
- ②切ったごぼうは茹でて、粗熱をとっておく。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、小さめに丸めて  
180℃15分焼く。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食

午後食



五目うどん  
しらす入りマッシュポテト  
フルーツポンチ

ミルク

