



混ぜ御飯  
鶏肉の変わり焼き  
ごぼうのごま和え  
清まし汁  
オレンジゼリー



フルーツケーキ  
麦茶

今月の誕生会は旬のたけのこを使った『混ぜ御飯』と  
みのりの人気メニュー『鶏肉の変わり焼き』、『ごぼうのごま和え』です。  
栄養のバランスだけでなく見た目や彩りにもこだわっています。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

ごぼう	120g
人参	30g
ハム	30g
きゅうり	35g
☆白すりごま	大1
☆砂糖	小2
☆しょうゆ	小1
☆塩	少々

【 ごぼうのごま和え 】

《作り方》

- ①材料をすべて千切りにする。
- ②ごぼうはあくを取りながら煮る。
- ③②に人参を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④火が通ったら水気を切って絞っておく。
- ⑤きゅうりは別で絞っておく。
- ⑥④とハムをボウルに入れ☆の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦皿に盛り、上からきゅうりをのせる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯  
ささみのとろとろ煮  
お浸し  
味噌汁  
オレンジ

午後食



スティックパン  
コールスロー  
サイコロスープ

