



6月2日 (月)



昼食

おやつ



チキンカレー
 彩り野菜のサラダ
 わかめスープ
 宇和ゴールド

ココロ厚揚げ

牛乳

厚揚げは油で揚げているため、豆腐よりカロリーは高いが栄養価がとても高い食材となっています。体を作るのに必要なたんぱく質、強い骨を作ってくれるカルシウムなどが多く入っています。色々なお料理にプラスしてみてください。

～レシピ紹介～

《材料・子ども4人分》

厚揚げ
 中濃ソース
 かつお節
 青のり

1枚
 適量
 適量
 適量

【 ココロ厚揚げ 】

《作り方》

- ①厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- ②厚揚げを食べやすい大きさに切る。
(園では短辺3×長辺6で切っています。)
- ③オープンシートを引いた鉄板に並べ、180℃で10分焼く。
(トースターで焼いても大丈夫です。)
- ④焼きあがったら皿に盛り、上にソース・かつお節・青のりをかける。

離乳食 【9～11カ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 そぼろ炒め
 彩り野菜のサラダ
 味噌汁
 宇和ゴールド



スティックパン
 洋風野菜煮
 ココロスープ

