

昼食

おやつ



稲荷御飯
 鶏肉の味噌漬け焼き
 ひじきサラダ
 清まし汁
 果物盛り合わせ

フルーツゼリー
 麦茶

お肉を漬け置きをすることで
 味がより染み込みおいしくなります。
 よく使う鶏肉でいつもと違う味を楽しんで下さい。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

A	鶏もも肉	40g × 5
	味噌	大1
	砂糖	小1
	醤油	小1
	みりん	小1
	ごま油	小1
	ガーリックパウダー	適量
	長葱	15g

【 鶏肉の味噌漬け焼き 】

《作り方》

- ①長葱を粗みじん切りにし、水にさらし辛味を取る。
- ②調味料Aを合わせ、長葱は絞ってから入れる。
- ③鶏もも肉を②につけ10分程おく。
- ④180℃のオーブンで12～15分焼く。
フライパンで焼いても良いです。

離乳食【7～8カ月頃】

午前食



お粥
 ささみの野菜あんかけ
 かぼちゃの煮物
 味噌汁
 すいか

