

6月26日 (木)

昼食

おやつ



バターロール
 きすのさくさくフライ
 ハワイアンサラダ
 具たくさんスープ
 メロン

コーンチャーハン
 牛乳

ハワイアンサラダは、パイン缶を入れる事で野菜が苦手な子でも食べやすくなります。パイン缶の甘さがポイントになるサラダです。

～レシピ紹介～

【 ハワイアンサラダ 】

《材料・子ども5人分》

《作り方》

- | | | |
|---|-------|-----|
| A | 大根 | 90g |
| | きゅうり | 70g |
| | レタス | 30g |
| | パイン缶 | 50g |
| | 酢 | 小2 |
| | 油 | 大1 |
| 塩 | ひとつまみ | |

- ①材料を切る。
 大根・きゅうり→千切り レタス→四角
 パイン缶→8等分
- ②調味料Aを合わせておく。
- ③野菜は絞り、②と合わせる。

離乳食【9～11カ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
 タラの洋風煮
 大根サラダ
 野菜スープ
 メロン

軟飯
 野菜炒め
 味噌汁

