



7月7日 (月)



昼食

おやつ



七塔そうめん
コロッケボール
添え野菜
フルーツポンチ

お星さまクッキー
牛乳

七塔メニューです。天の川に見立てた『七塔そうめん』
かぼちゃで作った『コロッケボール』、かわいい『お星さまクッキー』
子どもたちに人気のメニューです。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

そうめん	5人分
人参	100g
きゅうり	50g
レタス	20g
生わかめ	15g
オクラ	25g
トマト	50g
醤油	大3と1/2
砂糖	大2
みりん	小2
塩	少々

【七塔そうめん】

《作り方》

- ①オクラを塩を入れたお湯で茹でておく。
- ②材料を切る。
人参・きゅうり・レタス…千切り トマト…種取りサイコロ
わかめ…細かく オクラ…厚めの輪切り
- ③400ml(2カップ)の出し汁に調味料を加え火にかけ麺つゆを作り、冷やしておく。
- ④そうめんを茹でて、水にさらし冷やしておく。
- ⑤そうめんを皿に盛り、その上に野菜を乗せ彩りよく飾り付ける。

離乳食【9～11カ月頃】

午前食

午後食



冷やしうどん
しらす入りかぼちゃの焼きコロッケ
フルーツポンチ



軟飯
ミネラル
味噌汁

