

昼食

おやつ



御飯

鶏肉の和風炒め
きゅうりのごま和え
味噌汁
メロン

とうもろこし

麦茶

「鶏肉の和風炒め」は、とろりとした野菜に鶏肉の旨みが絡んで食べやすいメニューです。暑い夏はさっと炒めて食べられる献立がオススメです。夏野菜を食べて疲労を回復させましょう。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

鶏小間肉	200g
玉葱	100g
茄子	100g
☆味噌	大1/2
☆醤油	小1
☆酒	小1
☆みりん	小1/2
☆砂糖	小1
油	適量

【鶏肉の和風炒め】

《作り方》

- ①材料を切る。
玉葱…スライス
茄子…厚めのいちよう切り
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉と玉葱を炒める。
鶏肉に火が通ったら、茄子を入れる。
- ③☆の調味料を合わせて②に加えて味をつける。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏肉の和風炒め
きゅうりの和え物
味噌汁
メロン



サイコロパン
ジュリアンスープ
しらす煮

