

11月20日 (木)

昼食

おやつ



ガーリックライス
れんこん団子
中華もやし
添え野菜
わかめスープ
果物二種



さつま芋モンブラン
麦茶

今月の誕生会メニューの『れんこん団子』は甘辛だれで絡めることで
子どもでも食べやすく御飯が進む一品になります。
れんこんはビタミンや食物繊維が豊富で疲労回復や風邪予防に効果があります。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

★豚挽肉	150g
★玉葱	40g
★れんこん	70g
★しょうが(チューブ)	1cm
★酒	大1/2
★塩	少々
★片栗粉	大1
☆醤油	小2
☆砂糖	小2
☆水	100ml
☆片栗粉	適量
揚げ油	適量

【 れんこん団子 】

- ①玉葱・れんこんは粗みじんにする。
- ②★豚挽肉他調味料を混ぜ合わせ一口大に丸める。
- ③★の肉団子を油で揚げる。
- ④☆醤油・砂糖・水でたれをつくる。
- ⑤☆の片栗粉で水溶き片栗粉を作りとろみと味を整える。
- ⑥揚げた肉団子にたれを絡める。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
ささみのあんかけ
酢の物
味噌汁
みかん



サイコロパン
白菜サラダ
野菜スープ

