

1月19日 (月)

昼食

おやつ



御飯
かれのいの煮付け
酢の物
添え野菜
味噌汁
いちご

ピザまん
牛乳

『かれのいの煮付け』は淡白な味わいのかれいを煮付けにして
軟らかく子どもたちも食べやすいので人気の魚料理です。
煮汁が染みたかれいは旨味がジュワッと溢れておいしいですよ！

～レシピ紹介～
《材料：子ども5人分》

【かれいの煮付け】

かれい 40g×5枚
☆醤油 大1
☆みりん 小1
☆酒 小2
☆砂糖 小4
☆水 150g

①☆の調味料で煮汁を火にかける。
②煮汁にかれいを入れ、落とし蓋をして10分くらい煮る。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
かれのいの煮付け
酢の物
味噌汁
いちご

野菜うどん
りんごゼリー

