

昼食

おやつ



麦御飯

根菜入り鶏つくねの葱味噌焼き

刻み昆布の炒り煮

添え野菜

味噌汁

みかん

大学芋

牛乳

『刻み昆布の炒り煮』の刻み昆布は乾燥昆布を細切りにした  
利便性の高い乾物で煮物・炒め物・酢の物などに最適です。  
食物繊維やミネラルが豊富で常温保存可能な万能食材です。

～レシピ紹介～

【材料：子ども5人分】

刻み昆布	20g
人参	50g
豚肉	25g
いんげん	10g
醤油	小2
みりん	小2強
砂糖	大1弱
油	適量

【 刻み昆布の炒り煮 】

《作り方》

- ①刻み昆布はぬるま湯で戻し、3～4cmに切る。
- ②人参…干切り いんげん…斜め切り に切る。  
いんげんは電子レンジ加熱しておく。(1分位)
- ③鍋に油を引いて、人参・豚肉を入れて炒める。  
豚肉に火が通ったら、刻み昆布とヒタヒタの水を入れて  
柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったら、砂糖・みりん・醤油の順に入れて  
味を付ける。
- ⑤皿に盛り、彩りに上からいんげんをのせる。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯  
鶏つくね  
さつまいもの甘煮  
味噌汁  
みかん

焼きうどん  
サイコロサラダ  
野菜スープ

