



バターロール
さつまいも焼きコロッケ
もやしのナムル
鶏がらスープ
りんご



焼きビーフン
牛乳

『もやしのナムル』はごま油と鶏がら、塩で味付けしています。
家でも簡単に作れるので、副菜にぴったりです。
おやつ『焼きビーフン』もおやつにおすすめです。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

もやし	1袋
きゅうり	20g
人参	40g
ごま油	大1
鶏ガラ	小1/2
塩	少々
白炒りごま	適量

【 もやしのナムル 】

《作り方》

- ①野菜を切る。
もやし→折る きゅうり→千切り
人参→千切り
- ②人参ともやしを柔らかくなるまで茹で、水で冷ます。
- ③きゅうりは分量外の塩でもみ、絞って水を切っておく。
- ④野菜と調味料とごまを全て合わせ、よく混ぜて完成。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食



スティックパン
さつまいもコロッケ
もやしのナムル
野菜スープ
りんご

午後食



軟飯
温野菜
味噌汁

