

昼食

おやつ



発芽玄米御飯
じゃが芋とそら豆の炒り煮
しらすの酢の物
味噌汁
あまなつ

アセロラゼリー
せんべい
牛乳

そら豆は4月から6月の初夏が旬です。
さやが天に向かって直立するので『空豆』と名付けられました。
ほくとした食感と香ばしさが特徴の野菜です。

～レシピ紹介～
《材料・子ども5人分》

じゃが芋 250g
豚挽肉 90g
そら豆(さやなし) 60g
☆醤油 大1/2
☆砂糖 大1/2
☆みりん 小1弱
油 適量
赤ピーマン 15g

【じゃが芋と空豆の炒り煮】
《作り方》

- ①じゃが芋は2cmくらいのサイコロに切って茹でる。
そら豆は茹でて、皮をむいておく。
赤ピーマンは千切りにしてさっと茹でる。
- ②鍋に油を入れて豚挽肉を炒める。
- ③じゃが芋と☆の調味料を入れて味をつける。
- ④火を止めてそら豆を入れる。
- ⑤最後に彩りに赤ピーマンをのせる。

離乳食【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
じゃが芋とそら豆の煮物
酢の物
味噌汁
あまなつ

