



御飯  
たまご焼き  
切干大根煮  
味噌汁  
すいか

ウィークエンドシトロン

牛乳

今日の『たまご焼き』は、はんぺんをフードプロセッサーで滑らかにして卵の中に入れてあるのでふわふわとして口当たりの良いたまご焼きです。少し手間はかかりますが、子どもたちの喜ぶ顔が浮かびます。

～レシピ紹介～

【 たまご焼き 】

《材料：子ども5人分》

卵	L玉3個
はんぺん	100g
出し汁	85g
砂糖	大2弱

《作り方》

- ①はんぺんを手でちぎり、出し汁と合わせてフードプロセッサーにかける。  
\*包丁の背でつぶして出し汁と合わせても大丈夫です。
- ②卵を溶きほぐし、砂糖と①を合わせる。
- ③耐熱容器に流し入れ、140℃に温めたオーブンで20分程焼く。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
しらす入りマッシュポテト  
小松菜のソテー  
味噌汁  
すいか

洋風うどん  
サイコロ野菜  
りんごゼリー

