

7月10日 (金)

昼食

おやつ



焼きそば
唐揚げ
フライドポテト
野菜スープ
フルーツゼリー
アンパンマンジュース

チョコバナナサンデー風デザート

牛乳

今日はおまつりごっこの日メニューです。屋台と言ったら、焼きそば！！
焼きそばはこども園でも人気のメニューです。ソース味以外にも
塩と鶏がらだしでもおいしく作ることができます。

～レシピ紹介～

【 焼きそば 】

《材料・子ども5人分》

蒸し中華麺	300 g
キャベツ	130 g
人参	35 g
もやし	75 g
ピーマン	20 g
豚肉	55 g
油	適量
粉末ソース	15 g
青のり	適量

《作り方》

- ①材料を切る。
キャベツ→1cmの四角 人参→千切り
もやし→折る ピーマン→千切り
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、野菜を加える。
- ④野菜にも火が通ったら、麺を加える。
- ⑤粉末ソースを入れ味を付ける。
- ⑥皿に盛り、彩りに青のりをかける。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯
鶏肉の味噌煮
お浸し
味噌汁
すいか



サイコロパン
野菜サラダ
コンソメスープ

