



9月3日 (木)



昼 食

おやつ



キャベツとベーコンとしらすの和風パスタ

ツナの和え物

野菜スープ

フルーツヨーグルト

焼きコロッケ

牛乳

ツナの程よい塩味とすりごまの風味がくせになる一品です。
今回はもやし、きゅうりを使用していますが
冷蔵庫に余っているお野菜を使ってもおいしくできます。

～レシピ紹介～

【 ツナの和え物 】

《材料・子ども5人分》

《作り方》

ツナ缶 1缶
もやし 70g
きゅうり 20g
すりごま 大1
酢 小1/2
醤油 小1
砂糖 小1
トマト 適量

①野菜の下処理をする。
もやし…食べやすい長さに折って茹でて冷ます。
きゅうり…千切り
②ツナ…油をしぼる。
④野菜の水気をきり、ツナと調味料を和える。
④くし切りにしたトマトを添えて完成。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
豆腐ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
バナナ

