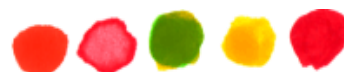




9月9日 (水)



昼 食

おやつ



カレーライス
春雨サラダ
わかめスープ
梨



米粉のきな粉アイス
せんべい
牛乳

春雨は茹でてでも煮崩れしにくく、歯ごたえがあります。
暑い日や食欲がない日でも食べやすく
乾物なので常備しやすい食材です。

～レシピ紹介～

【春雨サラダ】

《材料・子ども5人分》

《作り方》

春雨 30g
きゅうり 40g
人参 40g
もやし 85g
ハム 25g
醤油 大1/2
酢 大1/2
ごま油 小1
砂糖 小2

①春雨は茹でて戻しておく。
②材料を切る。
きゅうり・人参→千切り
春雨→3～4cm ハム→1/2cm
もやし→食べやすい長さに折る
③人参・ハム・もやしは別々に茹でる。
④具材すべて絞り、調味料を合わせ混ぜる。

離乳食 【9～11月頃】

午前食

午後食



軟飯
豚肉の甘辛炒め
根菜煮
味噌汁
梨



サイコロパン
サイコロスープ
りんごゼリー

