１０月９日（金）

昼　食



黒米御飯
鶏肉の南蛮漬け
彩り野菜のサラダ
具だくさん汁
ぶどうゼリー

おやつ



りんごのクランチケーキ

牛乳

今月の誕生会はいろいろな種類の野菜を使ったサラダと甘酢だれの南蛮漬け。
おやつの『りんごのクランチケーキ』はりんごをケーキ生地の中とコンポートにして
りんごをたくさん味わえる今の季節にぴったりなケーキです。

～レシピ紹介～　　【　彩り野菜のサラダ　】

《材料・子ども５人分》

きゅうり	５０ｇ
キャベツ	７５ｇ
レタス	２５ｇ
紫キャベツ	１５ｇ
人参	２０ｇ
黄ピーマン	２０ｇ
☆酢	小１強
☆油	小２
☆塩	少々

《作り方》
①材料を切る。
　きゅうり→半月切り　　キャベツ→千切り
　レタス→四角　　紫キャベツ→細めの千切り
　人参→色紙切り　　黄ピーマン→短め千切り
　人参・黄ピーマンは茹でておく。
②☆の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
③黄ピーマン以外の野菜を絞り、ドレッシングで和える。
④お皿に盛り、上から黄ピーマンをのせて完成。

離乳食　【 ９～１１ヶ月頃 】

午前食



軟飯
鶏肉の甘辛煮
グリーンサラダ
味噌汁
梨

午後食



洋風うどん
サイコロ野菜
フルーツポンチ

