１０月１４日（水）

昼　食



御飯
レバーの甘酢あん
白菜のお浸し
味噌汁
りんご

おやつ



肉まん

牛乳

『レバーの甘酢あん』はレバーの苦手な人でも食べやすいように
小さめにカットして濃いめの味付けにしています。
豚レバーは不足しがちな鉄・亜鉛が豊富で少量でも効率よく摂取できます。

～レシピ紹介～　　【　レバーの甘酢あん　】

《材料・子ども５人分》

豚レバー	２００ｇ
片栗粉	大５
揚げ油	適量
●醤油	大１
●酢	大１/２
●砂糖	大１
●水	２５ｇ

《作り方》
①レバーは小さめにスライスし、流水で血抜きする。
②甘酢の調味料（●）を合わせて、火にかけ、煮立たせる。
③レバーをザルにあけ、水気をしっかり切り、片栗粉をまぶして揚げる。（水気が残っていると破裂する恐れがあります。）
④揚がったレバーを甘酢に絡める。

離乳食　【７～８ヶ月頃】

午前食



全粥
鶏そぼろ
白菜のお浸し
味噌汁
りんご

