10月22日（木）

昼　食



醤油ラーメン
キャベツ焼売
添え野菜
フルーツヨーグルト

おやつ



だまっこ汁

牛乳

『だまっこ汁』は秋田県を代表する郷土料理の一つです。
鶏肉やごぼうの旨味が効いた醤油仕立ての汁に
ご飯を軽くつぶし直径３ｃｍほどの球状に丸めた「だまこ」を入れます。

～レシピ紹介～　　【　だまっこ汁　】

《材料・子ども４人分》

御飯	250ｇ
鶏小間肉	１００ｇ
長葱	25ｇ
ごぼう	５０ｇ
せり	１５ｇ
醤油	小5
酒	小1
水	８００ml

《作り方》
①野菜を切る。
　長葱…1/2小口切り　　せり…1～2㎝
　ごぼう…ささがきにし、水にさらす
②水８００mlにごぼうを入れ軟らかくなるまで煮る。
③御飯をボウルに入れ、めん棒で粒が残る程度につぶす。
　手に水をつけ、ピンポン玉ぐらいの大きさに成形する。
④②に鶏肉を加え、火が通ったらねぎを加える。
⑤調味料を入れ、せりを加えさっと火を通す。
⑥お皿に③を入れ、汁を入れたらできあがり。

離乳食　【７～８ヶ月頃】

午前食



五目うどん
しらす入りマッシュポテト
バナナヨーグルト

