11月4日（水）

おやつ



バターロール
三種のきのこのミートグラタン
コールスローサラダ
具だくさんスープ
みかん



豚肉生姜焼きの混ぜ御飯

牛乳

今日のおやつは、簡単に作ることができ、ボリュームも満点な混ぜ御飯です。
今回は混ぜ御飯ですが、千切りキャベツを御飯の上に乗せ炒めた具材を
盛り付けることでシャキシャキとした食感やさっぱりとした味わいになります。

～レシピ紹介～　　**【 豚肉生姜の混ぜ御飯 】**

《材料・子ども５人分》

御飯	お茶碗５杯分
豚肉	160g
玉葱	80g
生姜（搾り汁）	6g
醤油	小１
酒	小１
みりん	小１
油	適量
浅葱	５ｇ

《作り方》
①玉葱…スライス　　浅葱…小口
②フライパンに油をひき、玉葱を炒める。
③玉葱がしんなりしてきたら、豚肉を加え炒める。
④生姜の搾り汁、醤油、酒、みりんで味を付ける。
⑤御飯に炒めた具を混ぜる。
⑥御飯を器に盛り浅葱をのせる。

離乳食　【９～11ヶ月頃 】

午前食



サイコロパン
豆腐のステーキトマトソースがけ
コールスロー
野菜スープ
みかん

午後食



野菜たっぷりうどん
りんごゼリー

