# 11月12日（木）

## 昼食



お赤飯
たらの味噌カツ
せんキャベツ
紅白なます
お吸い物
果物ゼリー

## おやつ



ごろごろりんごジャムケーキ

牛乳

七五三メニューです。「紅白なます」は紅白の色合いが
お祝いの水引に見えるのでお祝いの日に食べられるようになりました。
大根には疲労回復、人参には抗酸化作用があります。

**～レシピ紹介～**
**《材料・子ども５人分》**

| | | |
|---|---|---|
| 大根 | 180ｇ | |
| 人参 | 15ｇ | |
| 塩 | 少々 | |
| 酢 | 小１ | |
| 砂糖 | 小３ | |
| あさつき | １本 | |

**【 紅白なます】**
《作り方》

①材料を切る。
大根と人参の皮をむき、長さ5㎝の千切りにする。
塩を振り軽くもんで１０分程おき,しんなりしたら
水でさっと洗い水気をよく絞る。
②①と塩・酢・砂糖を混ぜ味をなじませる。
③あさつきの小口切りを上からのせる。

## 離乳食 【９～１１ヶ月頃 】

**午前食**



軟飯
煮魚
*小松菜のお浸し*
*味噌汁*
*梨*

**午後食**



サイコロパン
コールスローサラダ
*サイコロスープ*

