

6月17日(水)

昼食

おやつ



タコライス
きのこのバターソテー
ジュリアンスープ
バナナ



冷やしそうめん
麦茶

御飯の上にタコライスの具をのせた沖縄料理「タコライス」
サルサソースは絡みのないものにアレンジ。
彩りもよく目からも楽しめます。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

ごはん 茶碗5杯
豚挽肉 200g
玉葱 1/4個
☆ガーリックパウダー 少々
☆ケチャップ 大さじ3強
☆中濃ソース 小さじ2
油 適宜
きゅうり 1/2本
トマト 1/2個
レタス 1枚
ピザ用チーズ 大さじ3

【タコライス】

《作り方》

- ①鍋に油をひき、玉葱・豚挽肉を炒める。
- ②火が通ったら、☆の調味料で味付け。
- ③きゅうり（1cm角切り） レタス（太めにせん切り）
トマト（種をとり、2cm角切り）
- ④浅めの皿に御飯をよそい、中央に②の肉→チーズ、
まわりに③の野菜をちらす。
- ⑤お好みで混ぜてお召し上がりください。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
炒り豆腐
お浸し
コンソメスープ
バナナ



冷やしうどん
ささみのみぞれ煮
りんごゼリー

