

12月17日(木)

昼食

おやつ



チキンカレーライス
彩りサラダ
あったかポトフ
オレンジ



豚もやしスープ
麦茶

今日はゆりぐみ（年長児）のクッキングがありました。
自分たちで作ったカレーライスは大人気で
いつもより多めに炊いたご飯も完食でした。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

豚肉 85g
もやし 1P
かつお節 小1P
白炒りごま 小さじ2
浅葱 2本
☆鶏がらだし 小さじ1
☆ガーリックパウダー 小さじ1/4
☆醤油 小さじ2
☆味噌 小さじ4
ごま油 小さじ1.5

【豚もやしスープ】

《作り方》

- ①食べやすい大きさに切ったもやし
- ②鍋にもやし豚肉を入れ、煮る。
- ③かつお節・ごま・浅葱・☆を入れ味付ける。
- ④最後にごま油をまわし入れ完成。

*** ポリュームのあるスープです
朝食にもおすすめです

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏のそぼろ煮
酢の物
味噌汁
オレンジ



サイコロパン
かれのムニエル
フレンチサラダ
コンソメスープ
柿

