

昼食

おやつ



筍御飯  
あんかけ卵焼き  
酢の物  
味噌汁  
りんご

スナツ麩  
牛乳

旬のたけのこをたっぷり使って『筍御飯』を作りました。  
醤油などと炊き込んだ御飯に甘めに味付た筍と油揚げを混ぜました。  
今の時期にか食べられない旬の味覚をたくさん味わいました。

～レシピ紹介～

《材料・作りやすい分量》

- 精白米 1合
- ☆醤油 小さじ1/2
- ☆酒 小さじ1
- ☆塩 小さじ1/4
- 筍 60g
- 油揚げ 1/3枚
- 醤油 小さじ1強
- みりん 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ1

【筍御飯】

《作り方》

- ①研いだお米をいつもより少なめの水で浸水させ  
☆の調味料を入れ、炊飯器の線まで水を入れ炊く。
- ②筍(1cm角薄切り) 油揚げ(長さ2-3cmの千切り)
- ③②を煮て、★で味付ける。
- ④炊きあがった御飯に、③を混ぜ合わせる。
- ⑤お好みで、木の芽や隠元の薄切りなどを添えると彩りもよくなります。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
納豆和え  
煮浸し  
味噌汁  
りんご



サイコロパン  
鶏肉の洋風煮  
フレンチサラダ  
野菜スープ  
オレンジ

