

4月13日 (木)

昼食

おやつ



ミートソーススパゲティ
うどとツナのごまドレッシング和え
添え野菜
野菜スープ
フルーツヨーグルト

わかめおにぎり

牛乳

爽やかな香りとシャキシャキとした食感が特徴なうどは
春の山菜の代表格で立川市でも栽培が盛んです。
皮などは捨ててしまいがちですが、きんぴらにするとおいしいです。

～レシピ紹介～

《 材料 子ども5人分 》

うどん 30g
ツナ缶 1缶
水菜 20g
もやし 80g
きゅうり 55g
すりごま 7g
酢 小1/2
醤油 小1/2
砂糖 小1
油 小1

【 うどとツナのごまドレッシング和え 】

- ①野菜を切る。
うど→皮をむき、薄い短冊切りにし、酢水につけておく。
水菜→2～3cmに切り、熱湯をかけて水にさらしておく。
もやし→折る。
きゅうり→千切りし、塩で軽くもんで水を切っておく。
- ②ツナ缶は油を切って絞る。
- ③うどともやしを茹でて水にさらす。
- ④野菜の水気を切り、ツナと調味料を和える。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
納豆サラダ
いちごヨーグルト



軟飯
あんかけ肉団子
味噌汁

