

6月22日 (木)

昼食

おやつ



稲荷御飯
鶏肉の味噌漬け焼き
ひじきサラダ
清まし汁
果物盛り合わせ

フルーツゼリー

麦茶

今月の誕生会献立は、酢飯に甘辛く煮た油揚げを混ぜた『稲荷御飯』とひじきにコーンやハムを入れドレッシングで和えてさっぱりと食べられる『ひじきサラダ』とともにこの季節にぴったりのメニューです。

～レシピ紹介～

【 鶏肉の味噌漬け焼き 】

《材料：子ども5人分》

鶏もも肉	40g×5
味噌	大1
砂糖	小1
醤油	小1
みりん	小1
ごま油	小1
ガーリックパウダー	適量
長葱	15g

《作り方》

- ①長葱を粗みじん切りにし、水にさらし辛味を取る。
- ②調味料を合わせ、長葱は絞ってから入れる。
- ③鶏もも肉を②につけ10分程おく。
- ④180℃のオーブンで12～15分焼く。
フライパンで焼いても良いです。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
ふわふわ焼き
かぼちゃサラダ
味噌汁
オレンジ

おろしうどん
野菜スティック
クラッシュゼリー

