



8月1日 (月)



昼食

おやつ



カレーライス
ツナとキャベツのさっぱり和え
野菜スープ
オレンジ

きな粉蒸しパン
牛乳

「ツナとキャベツのさっぱり和え」は、さっぱりとした味が欲しくなる季節にピッタリな和え物です。ツナが入ることですま味がアップします。野菜ももりもり食べられます。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

ツナ缶	35g
キャベツ	180g
紫キャベツ	15g
人参	15g
みりん	小1.5
酢	小1
油	小1/2
鶏がらだし	小1/2
赤ピーマン	適量

【ツナとキャベツのさっぱり和え】

《作り方》

- ①キャベツ…千切り 紫キャベツ…千切り
人参…色紙切りにし、茹でておく。
赤ピーマン…短い千切りにし、茹でておく。
- ②みりんを煮立たせ、すべての調味料と混ぜ合わせる。
- ③ツナの油をきり、赤ピーマン以外の野菜と合わせる。
- ④調味料を加えよく和える。
上に赤ピーマンをのせて出来上がり。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
しらす煮
和え物
味噌汁
オレンジ



スティックパン
そばろ炒め
コロコロスープ

