



10月6日(金)



昼食

おやつ



バターロール
ポテトグラタン
人参ドレッシングサラダ
野菜スープ
梨



にゅうめん

麦茶

ホワイトソースをお家で作る時のコツは、初めに小麦粉と牛乳をよく混ぜこしてから火にかけるとダマがなく、きれいにトロトロのホワイトソースができます。ホクホクじゃが芋とチーズで満足感のある一品です。

～レシピ紹介～

【ポテトグラタン】

＜ 材料 子ども5人分 ＞

A	鶏小間肉	100g
	玉葱	100g
	マッシュルーム	40g
	じゃが芋	300g
B	牛乳	150g
	小麦粉	15g
	コンソメ	小2
C	ピザ用チーズ	50g
	パン粉	小1

- ①野菜の下処理をする。
玉葱…スライス マッシュルーム…千切り じゃが芋…厚めのいちよう切り
- ②Aのじゃが芋以外の野菜を分量外の油で炒める。
じゃが芋は竹串が刺せるぐらいに茹でておく。
- ③Bの小麦粉と牛乳をよく混ぜてから火にかけ、とろみが出たらコンソメで味を調節する。
- ④AとBを合わせてからグラタン皿に入れ、パン粉とチーズをのせてオーブンで焼く。
チーズが溶け、焼き色が付いたら完成。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン
納豆入り焼きコロッケ
人参サラダ
コンソメスープ
梨



軟飯
野菜炒め
味噌汁

