

昼食

おやつ



バターロール
三種のきのこのミートグラタン
コールスローサラダ
具たくさんスープ
りんご

マカロニきな粉
牛乳

今日の献立は、三種類のきのこが入ったミートグラタンです。
きのこは菌克や免疫力を高めるスーパーフードです。
きのこは種類により栄養素が異なるためさまざまな
きのこを食べてこれからの寒い冬を乗り越えましょう。

～レシピ紹介～

【 コールスローサラダ 】

《材料：子ども5人分》

キャベツ	100g
きゅうり	50g
人参	40g
酢	大1/2
塩	少々
油	小2

《作り方》

- ①野菜を切る。
キャベツ…千切り きゅうり…千切り
人参…千切り
- ②キャベツ・きゅうりは分量外の塩を振って混ぜておく。
- ③人参は茹でて、やわらかくになったら水にさらしておく。
- ④酢・塩・油を合わせて混ぜておく。
- ⑤全ての野菜を絞って、④と混ぜ合わせる。
- ⑥お皿に盛り付けたら完成。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



スティックパン
かぶのそぼろあんかけ
ジュリアンサラダ
野菜スープ
りんご



軟飯
まさご焼き
野菜スープ

