



# 12月6日 (水)



昼食

おやつ



バターロール  
鶏肉のクリーム煮  
大根サラダ  
野菜スープ  
りんご

白ごまおにぎり  
きゅうりの浅漬け  
麦茶

冬野菜の定番の大根を使った『大根サラダ』はこの時期だからこそ新鮮な大根を使って作るとシャキシャキした食感が楽しめます。ドレッシングと和えることで味が絡んでおいしく仕上がります。

### ～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

大根	5cm
きゅうり	5cm
ハム	4枚
☆砂糖	小1/2
☆酢	小1
☆食塩	少々
☆油	大1

### 【 大根サラダ 】

《作り方》

- ①大根・きゅうり・ハム⇒千切りにする。
- ②☆の調味料を全て合わせてドレッシングを作る。
- ③刻んだ野菜を絞りドレッシングと和える。

### 離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



スティックパン  
ささみのクリーム煮  
大根サラダ  
野菜スープ  
りんご



軟飯  
和風サラダ  
味噌汁

