



# 8月6日 (火)



## 昼食

## おやつ



沖縄ジューシー  
 グリルチキン  
 香味ドレッシングサラダ  
 アーサー汁  
 すいか

サーターアンダギー  
 牛乳

沖縄の郷土料理を取り入れた夏ならではの献立です。  
 食材のうま味たっぷりの沖縄ジューシーは  
 おかわりの声がやまない大人気のメニューです。

### ～レシピ紹介～

#### ＜ 材料・子ども5人分 ＞

御飯	小茶碗5杯分
豚肉	60g
人参	1/4本
糸こんにゃく	15g
刻み昆布	4g
ラード	小1
醤油	小2
みりん	小1強
塩	少々
隠元	1本

#### 【 さくさくごぼう 】

- ①食材を刻む  
 豚肉→2cm      人参→千切り      糸こんにゃく→1cm  
 刻み昆布→1cm      隠元→小口切り
- ②フライパンにラードをしき、隠元以外の食材を炒め、火が通ったら味を付ける。  
 隠元は茹でる。
- ③温かいご飯と味を付けた具材、隠元を混ぜ合わせる。

### 離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

午前食

午後食



お粥ペースト  
 ささみペースト  
 野菜ペースト  
 野菜スープ  
 すいか

ミルク

