



# 8月7日 (水)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯  
 冷しゃぶ  
 夏野菜の揚げ浸し  
 味噌汁  
 オレンジ

焼きプリン  
 牛乳

手作りのごまだれのかかった冷しゃぶ。  
 豚肉には疲労回復効果があり、体に溜まった疲れを取り除いてくれます。  
 旬の野菜と一緒に取ることで更に効果が上がります。  
 夏にぴったりのメニューです。

### ～レシピ紹介～

#### 《 材料・子ども5人分 》

- かぼちゃ 1/8個
- 片栗粉 15g
- 茄子 1/2本
- 揚げ油 適量
- 醤油 小2
- みりん 小2
- 砂糖 小1強
- 水 1/2カップ

#### 【夏野菜の揚げ浸し】

- ①かぼちゃ→一口大 茄子→縦4等分にして乱切り
- ②かぼちゃは片栗粉を付けて揚げる。茄子は素揚げする。
- ③調味料を合わせて火にかける。水を少しづつ加えて好みの味に調節する。(少し濃い目が良い)
- ④揚げた野菜にタレを絡めてできあがり。

## 離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 おろし納豆  
 夏野菜の煮物  
 味噌汁  
 オレンジ



煮込みうどん  
 豚そぼろ  
 りんごゼリー

