



8月3日（月）



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

雪塩ちんすこう

牛乳

沖縄の郷土料理を取り入れた夏にぴったりのメニューです
アーサー汁とはあおさと島豆腐の入った沖縄の家庭料理で
磯の香りが口の中で広がり海を感じさせる一品です

～レシピ紹介～
《 材料：子ども5人分 》

【アーサー汁】

あおさのり 3g
豆腐 90g
長葱 20g
もやし 40g
干し椎茸 5g
酒 5g
塩 2g

①豆腐…サイコロ 長葱…斜めスライス
干し椎茸…戻してスライス
②あおさのり以外の材料を合わせ火にかける。
③具材が煮えたら味をつける。
④最後にあおさのりを入れる。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
野菜ペースト
野菜ペースト
野菜スープ

