

8月15日（月）

昼食

おやつ



冷やしうどん
鶏肉の和風炒め
添え野菜
フルーツポンチ

ツナチャーハン
牛乳

お昼は暑い季節に食べやすい冷やしうどんと鶏肉の和風炒めです。
「鶏肉の和風炒め」は野菜に鶏肉の旨みが絡んだ食欲のそそるメニューです。
たんぱく質をたくさん食べて夏バテ予防にお役立てください。

～レシピ紹介～

《 材料:子ども5人分 》

鶏もも肉	200g
玉葱	100g
茄子	100g
★ 味噌	小2
★ 醤油	小1・5
★ 酒	小1
★ みりん	小1/2
油	適量

【 豚肉の和風炒め】

①鶏もも肉…一口大 玉葱…スライス
茄子…厚めのいちよう切り
②フライパンで油を熱し、鶏肉と野菜を炒める。
③★の調味料を合わせ、②に加えて炒めてできあがり。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
ささみペースト
野菜ペースト
野菜スープ

