



# 8月7日 (水)



## 昼食

## おやつ



発芽玄米御飯  
 つるつる高野豆腐  
 お浸し  
 味噌汁  
 オレンジ

とうもろこし

麦茶

つるつる高野豆腐は、ぷるぷるとした食感と甘じょっぱいタレがおいしい子どもたちにも人気のメニューです。  
 高野豆腐は、身体をつくる【たんぱく質】や骨や歯の成分【カルシウム】疲労回復効果のある【アミノ酸】など豆腐に比べて栄養たっぷりの食材です。

～レシピ紹介～  
 << 材料・子ども4人分 >>  
 高野豆腐 2枚  
 片栗粉 大2  
 揚げ油 適量  
 醤油 小1  
 みりん 小1  
 砂糖 小2  
 水 大4

【つるつる高野豆腐】  
 ①高野豆腐をぬるま湯でもどす。  
 ②調味料を合わせてひと煮立ちさせる。  
 ③もどした高野豆腐を軽く絞り、4等分に切る。  
 片栗粉をまぶして揚げる。  
 ④揚げた高野豆腐を調味料に絡めたらできあがり。

### 離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 豆腐ステーキ  
 お浸し  
 味噌汁  
 オレンジ



五目うどん  
 りんごゼリー

