

8月19日 (水)

昼食

おやつ



発芽玄米御飯
豚しゃぶ
夏野菜の揚げ浸し
味噌汁
メロン



マーブルケーキ
牛乳

『夏野菜の揚げ浸し』は揚げることで野菜の甘みも引き立ちます。
旬の夏野菜は味が濃く栄養満点なので、たくさん食べたいですね。
ピーマンやパプリカなども彩りが良くおすすめです！

～レシピ紹介～

【 夏野菜の揚げ浸し 】

《材料・子ども5人分》

かぼちゃ	180g
茄子	120g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
醤油	小1
みりん	小1
砂糖	小1
水	大3

《作り方》

- ①かぼちゃ…一口大 茄子…乱切り
- ②かぼちゃに片栗粉をまぶし揚げる。茄子は素揚げにする。
- ③調味料を合わせ火にかける。
水を適量加えお好みの濃さにする。※少し濃い位がよい。
- ④揚げた野菜に調味料を絡めたら出来上がり。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
鶏団子
夏野菜の煮物
味噌汁
メロン



スティックパン
さっぱりサラダ
野菜スープ

