

昼食

おやつ



バターロール
白身魚のムニエル
かぼちゃサラダ
夏野菜のスープ
すいか

カスタードプリン
麦茶

旬の野菜をたっぷり使ったメニューです。
かぼちゃ・茄子・冬瓜・オクラなど
おいしい夏野菜をたっぷり召し上がれ。

～レシピ紹介～

《材料・幼児6人分》

- かぼちゃ 1/8個
- きゅうり 1/2本
- 人参 中1/3本
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々
- ヨーグルト 小さじ2
- 干しぶどう 約30粒

【かぼちゃサラダ】

《作り方》

- ①材料を切る。
かぼちゃ（皮が硬いのでところどころ皮をむき、一口大に）
きゅうり（半月切り） 人参（色紙切り）
- ②かぼちゃ・人参を電子レンジで火を通す。
加熱後、粗熱をとる。
- ③ボールなどにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
（かぼちゃが多少崩れてしまっても構わない）
- ④出来上がり。

離乳食【5～6ヶ月頃】

午前食

午後食



お粥ペースト
大根ペースト
玉葱ペースト
もやしペースト
人参ペースト

ミルク

