



しらすふりかけ御飯  
豚肉と茄子の炒め物  
酢の物  
味噌汁  
オレンジ

豆乳担担麺  
麦茶

のりの風味豊かなふりかけは、白い御飯と相性抜群です。  
また魚を丸ごと食べられる小魚は手軽にカルシウムが補給できます。  
作り方も簡単なので、ぜひお試しください。

～レシピ紹介～

- 《 材料：子ども6人分 》
- しらす干し 15g
  - じゃこ 15g
  - 刻みのり 5g
  - サラダ油 適量
  - ★醤油 小さじ1
  - ★砂糖 小さじ1強
  - ★みりん 小さじ1弱

【しらすふりかけ】

- ①しらす干し、じゃこをサラダ油で炒める。
- ②★の調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③火を止め、粗熱が取れたら刻みのりを加えて混ぜる。

離乳食 【5～6ヶ月頃】  
午前食



お粥ペースト  
豆腐ペースト  
野菜ペースト  
野菜ペースト

