



クロワッサン  
 スパニッシュオムレツ  
 ポテトサラダ  
 サイコロスープ  
 巨峰

豚ごぼうしぐれの混ぜご飯

牛乳

家にある野菜で簡単に作ることができ  
 朝食の一品としても最適です。  
 また色々な野菜をたくさん入れることで、栄養を摂ることができます。

～レシピ紹介～

《 材料 》

卵 4個  
 牛乳 100ml  
 玉ねぎ 半分  
 ぶなしめじ 半パック  
 ほうれん草 2株  
 コンソメ 大2/3  
 油 小1

【スパニッシュオムレツ】

- ①玉ねぎ・・・半分をさらに横にし、薄切り  
 ぶなしめじ・・・少し細かく切る  
 ほうれん草・・・茹でて、細かく切る
- ②油で玉ねぎ・ぶなしめじを炒めコンソメで味を整える。
- ③卵を割り、牛乳を加え混ぜ、卵液を作る。
- ④野菜は冷まし③の卵液に加え混ぜ、ほうれん草を加える。
- ⑤フライパンに油をひき、卵液を入れ焼く。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



スティックパン  
 豆腐ステーキ  
 ポテトサラダ  
 サイコロスープ  
 巨峰



軟飯  
 味噌汁  
 しらす和え

