

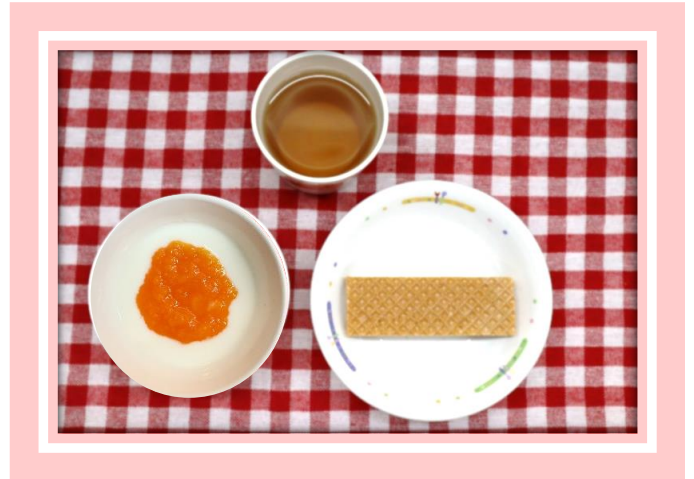


7月29日 (水)



昼食

おやつ



ゆかり御飯
 鶏肉の西京焼き
 おかか和え
 貝だくさん汁
 すいか

人参ジャムのヨーグルト
 ウエハース
 麦茶

人参嫌いな方でも、おいしくいただけます。
 ヨーグルト以外にも、パンやクラッカーに載せても楽しめます。

～レシピ紹介～

《 材料 》

| | |
|-------|------|
| ヨーグルト | 300g |
| 人参 | 半分 |
| レモン果汁 | 12g |
| 砂糖 | 大さじ3 |

【人参ジャムのヨーグルト】

- ①人参を柔らかくなるまで茹でる。
- ②少量の水を入れ、フードプロセッサーにかける。
- ③砂糖を加え煮る。
- ④トロツとなったら、レモン果汁を加える。

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
 野菜スープ

