



野菜パン(人参)  
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



ライスコロケ  
牛乳

「スパニッシュオムレツ」はスペイン風オムレツのことで、お好きな野菜を入れてフライパンでじっくりと焼き上げます。卵と野菜で作るのでたんぱく質とビタミンが一緒に摂れておすすめです。

～レシピ紹介～ 【 スパニッシュオムレツ 】

《材料：子ども5人分》

- 卵 4個
- 牛乳(豆乳) 100g
- 玉葱 小さめ1/2
- ふなしめじ 1/2パック
- ほうれん草 2株
- 鶏がらだし 小2
- 油 適量

《作り方》

- ①玉葱…1/2のスライス  
ふなしめじ…少し細かく切る  
ほうれん草…茹でて、細かく切る
- ②油で玉葱・ふなしめじを炒める。
- ③卵を割り、ぎゅう・鶏がらだしを加えて混ぜて卵液をつくる。
- ④野菜は冷まし③の卵液に加え混ぜ合わせ、ほうれん草も加える。
- ⑤フライパンに油をしいて、④を流し入れて焦げないように弱火でゆっくり焼いてゆく。

離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

午前食



パン粥ペースト  
野菜ペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ

