

昼食

おやつ



冷やしうどん
豚肉の和風炒め
添え野菜
フルーツポンチ



夕焼け御飯
牛乳

「夕焼け御飯」は人参をお米と一緒に炊き上げることで甘みが増し
苦手な子でも食べやすい味に仕上げています。
コンソメで味をつけてもおいしくできますよ。

～レシピ紹介～
《材料・作りやすい分量》

精白米 2合
人参 1/2本
鶏がらだし 大1・1/2
浅葱 適量

【夕焼け御飯】
《作り方》

- ①お米を研いで浸水させておく。
- ②人参はフードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。
(フードプロセッサーがない場合は包丁でみじん切りでも可)
- ③水を2合の目盛りに合わせ、②に人参を加えて炊く。
- ④炊きあがったら鶏がらだしを混ぜ、味を調整する。
- ⑤彩りに小口切りした浅葱を上に乗せて、完成。

離乳食 【5～6ヶ月頃】
午前食



お粥ペースト
ささみペースト
野菜ペースト
野菜スープ
バナナ

