



離乳期の朝ごはん



離乳食を始めて2ヶ月くらいたつと2回食へ進めます。
 保育所での3時の離乳食は間食的な内容になりますので、
 朝食か夕食で補ってください。
 3回食になったら毎日朝食を食べて登所しましょう。



(お粥) よく洗った小さな碗や湯のみなどに米と水を入れ、茶碗ごと炊飯器の中に入れていつもどおり炊けば、茶碗の中はお粥ができます。

(パン粥) パンは油や砂糖の少ないものを選びましょう。食パンが適しています。パンの耳を取り除き、だし汁や野菜スープ、ミルクなどにちぎって入れ、ドロドロに煮てからなめらかにすりつぶします。

プラス

卵や豆腐、納豆などのたんぱく源と野菜をとりいれましょう。

★味噌汁の具をつぶしたり、上澄みの汁をとれば、そのまま離乳食になります。

★だしはまとめてとって冷凍しておくのが便利ですが、こんな方法でもとることができます。

○昆布だし

コップに水をいれて、だし昆布を1時間くらいつけておきます。



1時間ほどつけておく

○かつおだし

湯のみ茶碗にかつお節をひとつまみ入れて、熱湯をそそぎます。1~2分おいて、かつお節を取り出します。



ひとつまみ



熱湯



1~2分後
取り出す

○煮干しだし

水につけておいて煮れば、だしは取れます。
 時間がないときは、乾いたままの煮干しをおろし金ですりおろせば、粉末のだしになります。そのまま入れて使しましょう。



すりおろして
粉末に



【材料は・・・】

★にんじん、ほうれんそうなどを茹でて刻み、小分けして冷凍しておく。

★お刺身を2~3切れずつ冷凍しておく。 →

★麩やそうめん、冷凍うどんなども重宝。



だしで煮る

味付けはうすく。

簡単な離乳食メニューは、保育所の離乳食パンフレットにものせていますので参考にご覧ください。

