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。
市立保育所・認定こども園での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、朝食を食べて登園・登所しましょう。

（お粥）いつものように炊飯器にお米と水をセットし、その炊飯器の中に米と水を入れたお茶碗や湯のみなどを容器ごと入れて炊けば、容器の中にお粥ができあがります。

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

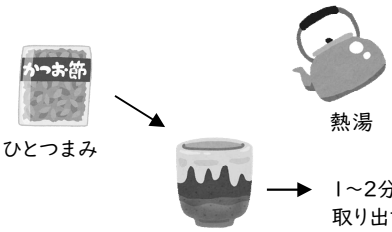
（その他）
★卵や魚、豆腐、納豆などのたんぱく源と野菜を取り入れましょう。
★うどん、素麺などの麺類も使えます。
★味噌汁の上澄みの汁や、つぶした具は、そのまま食べられます。

※だし汁は、以下の方法でとることができます。まとめてだし汁をとり、冷凍しておくと便利です。

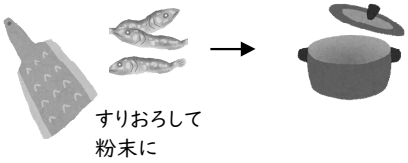
○昆布だし
コップに水をいれて、だし昆布を1時間くらいつけておきます。

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。



○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。そのまま入れて使いましょう。



【だし汁を使っておいしく調理】
★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。取り出してだし汁で煮る。
★お刺身を2～3切れずつ冷凍したものをだし汁で煮る。

→

味付けはうすく。

簡単な離乳食メニューは、保育所・こども園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。