

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、家庭での食事で補ってください。
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。



【朝ごはんの内容】

(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。

五倍粥なら
米: 大さじ1
水: 大さじ5 (75ml)

(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。

★ポイント★

主食(粥)に加えて、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。
うどんや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、そのまま使えます。

※だし汁は、以下の方法で簡単に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。

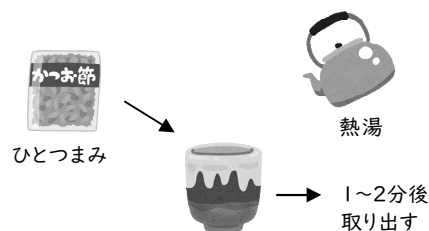
○昆布だし

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。



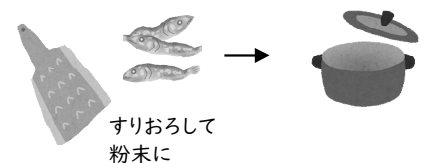
○かつおだし

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、だしが
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。

※冷凍しただし汁は1週間程度で
使い切りましょう

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

