離乳期の朝ごはん

離乳食を始めて２ヶ月ほど経ったら1日２回食へ進めます。
市立保育所・認定こども園で午後３時に提供する離乳食は、間食程度の内容です。不足する分は、ご家庭での食事で補ってください。
１日３回食になったら毎朝朝食を食べてから登園・登所しましょう。



【朝ごはんの内容】

お粥



炊飯器でごはんを炊くときに
湯飲みなどの耐熱容器に
米と水を入れて
中央に置いて一緒に炊けば
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
柔らかい部分を細かくちぎり
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、添加物の少ないものを選びましょう

★ポイント★

主食(粥)に加えて、たんぱく質(卵や魚・豆腐など)と野菜も取り入れましょう



お粥に混ぜても
別のおかずにしても OK

【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き使用するときに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



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

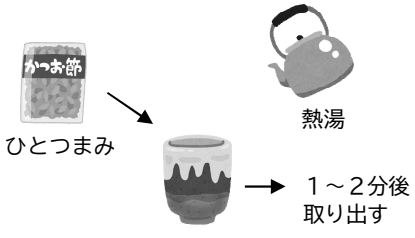
○昆布だし

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。



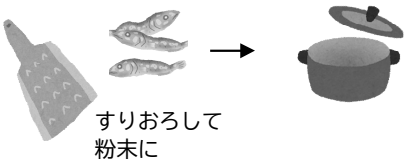
○かつおだし

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。



※冷凍しただし汁は１週間程度で使い切りましょう