

5～6か月頃の献立例



))))

かぼちゃスープ

材料 1回分
かぼちゃ 20g
湯 大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは、皮をむいて種を除きます。一口大に切り、やわらかく茹でます。
- ②こしざるで裏ごしして、湯でなめらかにのばします。
- ③火にかけ、ひと煮立ちさせます。

さつまいもがゆ

材料 1回分
さつまいも 10g
10倍がゆ 30g
(すりつぶし)

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて、やわらかく茹でてからすりつぶします。
- ②10倍がゆと①を混ぜて、ひと煮立ちさせます。

しらす干しがゆ

材料 1回分
しらす干し 小さじ1
10倍がゆ 30g
(すりつぶし)

作り方

- ①しらす干しは茶こしに入れ湯通しして、塩分を除いて、すり鉢ですりつぶします。
- ②10倍がゆと①を混ぜて、ひと煮立ちさせます。

ブロッコリーのパンがゆ

材料 1回分
食パン(8枚切) 1/4枚
湯
ブロッコリー 小房1個

作り方

- ①食パンはみみを切り落とし細かくし、ひたひたに湯を入れてやわらかく煮て、すり鉢ですりつぶします。
- ②ブロッコリーはやわらかく茹でて、穂先を切り取り、裏ごしします。
- ③①と②を混ぜて、ひと煮立ちさせます。

