

# カミカミ期 離乳食だより

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ち、慣れてきたかなと思うところでの連休にお休みに入りますので、徐々に保育園生活に慣れてほしいものですね。お休み中はゆっくりとお子さんとの時間を過ごしてくださいね！

22日（金）…お誕生日会

## 《おいしいレシピ紹介》

### 1回目

#### かたがゆ

作り方

かたがゆ70gを器に盛る。

#### 豆腐のバター風味 オレンジソースがけ

作り方

豆腐45gをコロコロに切り、バター3gをのせてラップをかけ、電子レンジで1~2分加熱する。オレンジ10gのすりつぶしをかける。

#### 一口トマト

作り方

トマトの果肉20gを5mm大に刻む。

豆腐のバター風味  
オレンジソースがけ

一口トマト



かたがゆ

### 2回目

#### 煮込みうどん

作り方

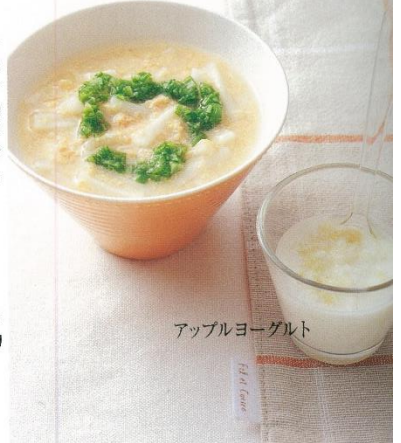
ゆでうどん60gを1~2cm長さに切り、だしをひたひたに注ぎ、すりおろしたにんじん10~11g(大さじ1弱)、オクラ10gのあらみじん切りを加え、やわらかく煮る。しょうゆ少々で調味し、とき卵1/3個分を回し入れて火を通す。

#### アップル ヨーグルト

作り方

プレーンヨーグルト大さじ2とりんごのすりおろし9~10g(約小さじ2)をまぜ合わせる。

煮込みうどん



アップルヨーグルト

### 3回目

#### じゃがいもの グラタン

作り方

じゃがいも84gをゆでてざっとつぶす。にんじん10~11gとブロッコリー10gはゆでてあらみじん切りに。以上をBFのホワイトソース1/2カップであえ、粉チーズ少々を振ってオーブントースターでこんがり焼く。

#### りんごスープ

作り方

りんご9~10gを刻み、オリゴ糖小さじ1/4、水1/4カップを加えて煮る。



りんごスープ

じゃがいもの  
グラタン

## 食べる機能 Up!

### 前歯で一口量をかみ切る練習を

この時期のにんじんは下の表のように切るのが基本ですが、大きい輪切りもとり入れましょう。赤ちゃんが自分で口に入れ、前歯の奥でかたさや厚さなどを感じて一口量を決め、かじり取る練習になります。

少し力を入れるだけでつぶれるかたさです。



厚さは6~9mm。赤ちゃんがかじりやすい。



上の前歯(側切歯)が4本生えました。

離乳食展示は、5/12(火)・5/27(水)におこないます!!