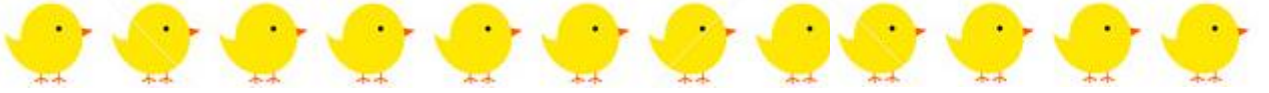


# パクパク期 離乳食だより



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♪》

### 朝食 軟飯

作り方

軟飯を90g器に盛る。

### トマトとオレンジの サラダ

作り方

トマトの果肉30gは1cm角に切る。サラダ油小さじ1/4とレモン汁少々をまぜ、ほぐしたオレンジ10gとトマトにかける。

### 豆腐の バターソテー

作り方

焼き豆腐50gをバター小さじ1弱でこんがり焼く。

軟飯

トマトと  
オレンジのサラダ



豆腐の  
バターソテー



### 昼食

### チーズとフルーツの ロールサンド

作り方

サンドイッチ用食パン3枚弱(40g)それぞれは、キウイなど季節の果物10gのすりつぶし、ゆでたかぼちゃ15gのすりつぶし、スライスチーズ2/3枚を具にして、くるりと巻いてラップで包む。形が落ち着いたら切る。

### ベジタブルスープ

作り方

にんじんや玉ねぎなどあり合わせの野菜15gを細切りにし、水1/2カップ、ベビーフードのスープ1袋を加えて煮る。

ベジタブルスープ



チーズとフルーツの  
ロールサンド

### 夕食

### トマトときのこの パスタ

作り方

スパゲッティ40gを食べやすく折ってゆでる。トマトの果肉30gとめじろ5gをあらみじん切りにして油小さじ1弱でいため、スパゲッティも加えていため合わせ、スープ(ベビーフード)1/4カップを加えまぜ、やわらかくなったらケチャップ小さじ1で調味する。

### フルーツサラダ

作り方

ぶどうとオレンジ合わせて10gに裏ごししたカテージチーズ12g、プレーンヨーグルト50g、オリゴ糖小さじ1を加えてまぜる。

フルーツサラダ



トマトときのこの  
パスタ

### おやつ

### フルーツ コーンフレーク 牛乳

作り方

あれば鉄分強化のコーンフレーク10gに、刻んだメロン15gを加え、牛乳大さじ2をかける。

