

幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

平成31年 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、8つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)		
		おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる			みどり 体の調子を よくする	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨 となる
1 金	ひなまつりお祝い御膳 お祝い春ごはん すまし汁 魚フライ 祝いカマボコ 温サラダ フルーツ盛り合わせ	三色花ゼリー ひなあられ ミルク	豚ひき肉 白身魚 卵 赤カマボコ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 ごま ハンダマ 人参 青しそ Hコーン缶 トマト ブロッコリー	15 金	本園のお祝い 大好きカレー給食 フィッシュカツカレー いちご トマトサラダ わかめスープ	型抜きクッキー はっ酵乳	白身魚 わかめ 精白米 カルライナス じゃが芋 人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト	
2 土	Feあわごはん(のり佃煮) パクチョイ炒め ゆし豆腐 りんご	ふかし芋 ミルク	豚肉 ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ りんご	16 土	そつえん式			
4 月	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	ロッククッキー ミルク	豚もも肉 干ひき 竹小町 油揚げ しらす干し	精白米 カルライナス 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー	18 月	Feごはん ちくわのみみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 タンカン	ココア蒸しパン ミルク	竹小町 卵 豚もも肉 油揚げ わかめ 人参 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ニラ	
5 火	ごはん さばのみそ煮 切干大根のイリチー タンカン ほうれん草白あえ そうめん汁	野菜チップス ミルク	さば ツナ缶	精白米 そうめん かつまき ごま 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草	19 火	ロールパン おさかなバーグ ほうれん草のソテー ホワイトシチュー りんご	いなり寿司 スティックきゅうり ほうじ茶	魚すり身 鶏肉 ロールパン じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ えのきたけ ほうれん草 人参	
6 水	フーチパーシューシー かぼちゃ天ぷら 昆布イリチー りんご スティックきゅうり 豚汁	きなこラスク ミルク	ツナ缶 卵 ツナ缶 豚肉	精白米 カルライナス よもぎ かぼちゃ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく	20 水	ごはん レバーフライ 野菜炒め きゅうりゴマあえ そうめん汁 りんご	ヨーグルト入りスコーン ミルク	豚レバー 卵 かまぼこ ヨーグルト 精白米 ごま そうめん ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご	
7 木	おべんとう会	グリーンケーキ ミルク			22 金	もずくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ みそ汁 りんご	フランスパン (ジャム) ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ 精白米 カルライナス ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト レタス	
8 金	Feあわごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう パナナ トマトサラダ もずくスープ	大学芋 ミルク	鮭 鶏もも肉 もずく	精白米 カルライナス あわ かつまき 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ	23 土	カレーピラフ マッシュポテト ほうれん草のおかかあえ コーンスープ ネーブル	星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 ウインナー ツナ缶 わかめ 精白米 人参 マッシュルーム ピーマン GP キャベツ きゅうり	
9 土	あわごはん 肉じゃが ブロッコリー みそ汁 りんご	亀の甲せんべい バナナ ミルク	豚肉 豆腐	精白米 あわ じゃが芋 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー	25 月	Feあわごはん さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー ネーブル ブロッコリー もずくスープ	ミニあんまん ミルク	さば 鶏ささみ もずく 精白米 カルライナス あわ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー	
11 月	あわごはん 豚肉しょうが焼き りんご 人参シリシリー ほうれん草スープ くずきりの甘酢あえ	ミニマドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 あわ くずきり 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり	26 火	スパゲティミートソース 温サラダ コーンスープ フルーツヨーグルト添え	小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト しらす干し スパゲティ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン	
12 火	あわごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー いちご ほうれん草ツナあえ みそ汁	オートミールスナック ミルク	白身魚 鶏ささみ ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ほうれん草 ニラ	27 水	あわごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	サーターアンダギー ミルク	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ 油揚げ 精白米 あわ 大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ	
13 水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ りんご	パースデー ケーキ ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖繩そば 精白米 刻み昆布 小松菜 かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	28 木	三色ごはん くずきりの甘酢あえ マッシュポテト タンカン 魚ともずくのスープ	ちんびん ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ 竹小町 もずく 白身魚 精白米 カルライナス くずきり じゃが芋 人参 小松菜 きゅうり ほうれん草 タンカン	
14 木	あわごはん りんご 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め コーンスープ ブロッコリーのおかかあえ	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 あわ 春雨 たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー	29 金	おべんとう	ミニキャロット サンド ミルク		
					30 土	おべんとう	はちや棒 バナナ ミルク	※年度末準備 (厨房大掃除の為)	

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



食育だより

平成31年3月号



(作成者) 栄養士 野原正子

食事作りに参加することにより、家庭での食に関する会話が生まれ、食生活に関する知識や技術が自然に身につきます。それは生きる力を得るための重要な経験となります。子どもの成長にあわせ、献立作成から後片付けまでを一緒にやってみましょう。子どもの成長にあわせ、献立作成から後片付けまでを一緒にやってみましょう。

- ### 1. 献立作成

◎子どもと食事について会話をしながら献立をたててみましょう。

「今日は何を食べようかな？」 「今日は寒いから〇〇にしましょう。」
「給食ではどんなものを食べたの？」 「今の季節は〇〇がおいしいよ。」
- ### 2. 買い物

◎子どもとの買い物を楽しみましょう。

「いろいろな形や色があるね。」 「どっちが新鮮かな？」 「今は〇〇が旬だよ。」
- ### 3. 保存

◎保存は食材を最後まで安全に無駄なく扱う上で大切な作業です。

「袋で野菜を守ろうね。」 「肉や魚は分けて保存しようね。」 「野菜はここに入れようね。」
- ### 4. 調理

◎成長段階にあわせてできることをさせてみましょう。

洗う ちぎる 皮をむく 切る
- ### 5. 準備・後片付け

◎一緒に準備と後片付けをしましょう。

テーブルふき 食器洗い 食器ふき



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成31年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくり)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 コーン缶 タンカン	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 みそ汁 いちご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 さつまいも わかめ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 みそ汁 いちご
2土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ ゆし豆腐 タンカン	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 タンカン	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 パクチョイ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
4月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ タンカン (主な材料) 米 ブロッコリー ひき割り納豆 ジャが芋 人参 サラダ菜	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ タンカン
5火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 バナナ	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 かぼちゃのみそ汁 タンカン (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ほうれん草 りんご かぼちゃ わかめ タンカン	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 かぼちゃのみそ汁 タンカン
6水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 大根 ほうれん草 わかめ タンカン	鶏がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	鶏がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	パンがゆ ⇒ コロコロトースト (きなこかけ) かぼちゃポタージュ りんごゼリー (主な材料) 食パン かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 りんご	スティックトースト (きなこかけ) かぼちゃポタージュ りんごゼリー
7木	おべんとう会				
8金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 レタス わかめ 鮭 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ バナナ	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 つぶしトマト みそ汁 りんご (主な材料) 米 さつまいも 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
9土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 豆腐 タンカン	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐のみそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 タンカン	おじや 鶏と人参のうま煮 すまし汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 白菜 鶏肉 人参 玉ねぎ あおさ りんご	おじや 鶏と人参のうま煮 すまし汁 りんご
11月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 タンカン	鶏がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 ほうれん草スープ タンカン	鶏がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 ほうれん草スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 あおさ 豆腐 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 りんご
12火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト いちご	おじや 煮豆腐 チキン野菜スープ いちご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 鶏ささみ 小松菜 ジャが芋 いちご	おじや 煮豆腐 チキン野菜スープ いちご
13水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ キャベツ 小松菜 パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚と野菜のスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 たくたくそうめん汁 タンカン (主な材料) 米 しらす干し ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 そうめん タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 たくたくそうめん汁 タンカン
14木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 タンカン	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の煮物風 野菜スープ タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物風 野菜スープ タンカン	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO2】 離乳食こんだて (平成31年 3月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくり)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 レタス 人参 コーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのミルク煮 レタスのスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのミルク煮 レタススープ 手づかみポ いちご	納豆がゆ(べたべた) 人参とさつまいもの煮物 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 さつまいも 豆腐 わかめ 人参 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参とさつまいもの煮物 みそ汁 りんご
16土	そつえん式				
18月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ わかめ タンカン	菜がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 タンカン	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ りんご
19火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 ほうれん草のスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ほうれん草のスープ いちご	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 あおさ りんご 粉寒天	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
20水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ そうめん 人参	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 そうめん汁 手づかみ人 バナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草のおかか煮 チキンスープ タンカン (主な材料) 米 ほうれん草 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のおかか煮 チキンスープ タンカン
22金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁	パンがゆ ⇒ コロコロトースト (ミルク) 魚と野菜のスープ	スティックトースト (きなこ)
23土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 ほうれん草 わかめ タンカン	鶏がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	鶏がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	パンがゆ ⇒ コロコロトースト (きなこかけ) かぼちゃポタージュ りんごゼリー (主な材料) 食パン かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 りんご	スティックトースト (きなこかけ) かぼちゃポタージュ りんごゼリー
25月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 あおさ 鮭 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナヨーグルト (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 小松菜 わかめ パナナ Pヨーグルト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナヨーグルト
26火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ トマト ブロッコリー ジャが芋 パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ 手づかみポ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 いちごヨーグルト (主な材料) 米 しらす干し 白身魚 ブロッコリー トマト 人参 キャベツ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 いちごヨーグルト
27水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 鮭 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮豆腐と根菜煮物 かぼちゃペースト ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐と根菜煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 人参スープ バナナ (主な材料) 米 鶏ささみ りんご 大根 人参 玉ねぎ コーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 人参スープ バナナ
28木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ タンカン	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ タンカン	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポ タンカン	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 根菜ツナ煮 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 食パン 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 りんご	スティックトースト 根菜ツナ煮 ほうれん草スープ りんご
29金	おべんとう ※年度末準備(厨房大掃除の為)				
30土	おべんとう ※年度末準備(厨房大掃除の為)				

離乳食でしっかり使いたい かぼちゃ... とろとろやべたべたに調理しやすく、離乳食におすすめの素材です。

使い始めは種と皮を除き、後期以降は少しずつ皮をつけたままで与えてみましょう。
電子レンジ調理では、加熱してから、すりつぶしたりするほか、ポリ袋に入れて加熱し、そのまま指でもなめらかにつぶせます。

