

基本の離乳食(9~11か月頃)

軟飯♪基本の作り方～



①ご飯(子ども茶碗1杯とお湯大さじ3)を準備する。



②ご飯にお湯を混ぜる。



③②にラップをふんわりかけ、電子レンジに1分かけ、蒸らす。

～後期の人参の形状～



①鍋に人参を入れ加熱する。



②指で軽く力を入れてつぶせるかたさにし、5mm角に切る。



③もぐもぐ期後半から8mm角やいちよう切りも。

後期の1回量



5倍粥

90g

野菜のりんご
ヨーグルトかけ

まぐろのおや

☆ヨーグルトサラダ☆

キャベツ	10g
りんご(すりおろし)	小さじ1
プレーンヨーグルト	小さじ1

☆まぐろのおやき☆

じゃがいも	30g
にんじん	10g
ほうれん草	5g
マグロ(刺身用)	10g