

Cut Meal 離乳食の作り方 (5~6ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方

5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
人参がゆ・キャベツのすりのばし	白菜のすりのばし・おかゆ	ほうれん草のすりのばし・おかゆ
		
材料 人参 キャベツ おかゆ	材料 白菜 おかゆ	材料 ほうれん草 おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、おかゆにのせる。	作り方 【白菜のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。	作り方 【ほうれん草のすりのばし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。