

子育て支援センター離乳食教室 「どんぐり」

令和2年1月17日

仁多子育て支援センター「どんぐり」で今年度2回目の離乳食教室を開催しました。月齢に応じた離乳食を進められているかの確認を個別の離乳食にあわせて確認しました。次のステップに進めるには誰も心配でなかなか進められないものです。

少人数でしたので固さや大きさについて、確認することができました。悩みはそれぞれですが、調理や試食をしながらお互い楽しく交流できました。



野菜のスープ
粉ミルクを鉄分補給を目的
に使用してもいいです！
大人用はみそ汁でも、



田部農園さんのキャベ
ツを使いました！
自然甘さを感じること
ができ、離乳食にもお
いしくいただけます。

家庭でできるかんたん離乳食レシピ

～地元の田部農園のキャベツを使って～

野菜の煮浸し 中期【7～8か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツと人参はそれぞれゆで、（レンジならラップをして600w5～10分）つぶす。 2. 鍋に1とだしを加えてペースト状に加熱する。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

野菜の和え物 後期【9～11か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツと人参はそれぞれ1cm角にする。 2. 鍋に1とだしを加えてゆでる。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

キャベツのおやき 離乳食から大人用へ展開

材料（8人分）	作り方
キャベツ 120g 鶏ひき肉 64g 溶き卵 1個 小麦粉 50g サラダ油 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツはさっと熱湯に通し、粗みじん切りにする。 2. 鶏ひき肉は材料の半量のサラダ油で炒め、冷ましておく。 3. ボールに1と2、溶き卵、小麦粉を合わせ、よく混ぜる。 4. フライパンを熱し、残りのサラダ油をひき、3を流し入れ中火で両面をこんがり焼く。 5. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。