MENU　ポトフ



栄養価（1人分）
エネルギー５０㎉
塩分相当量　０.５g

朝食におすすめ

とりわけメニュー

材料（こども4人分）

鶏ささみ	1本
じゃがいも	1個
にんじん	40ｇ
たまねぎ	¼個
大根(またはかぶ)	40ｇ
ブロッコリー	2房
だし汁	300cc
塩	少々

作り方

1. 材料は皮をむいて一口大に切る。
2. ブロッコリー以外の材料とだし汁を鍋に入れて弱火でコトコト煮込み、塩で味を調える。
3. ブロッコリーはやわらかく茹でておく。
4. ２に3を加え、器によそう。(大人はブラックペッパーなどを加える)

MEMO

お子さんの分は、具を小さめにカット、スープはうす味にしましょう
だし汁と塩のかわりにコンソメを加えてもよいでしょう

汁物

離乳食完了期

幼児食

MENU 骨太スープ



汁物

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　103㎉
塩分相当量　0.7g
カルシウム　89㎎



カルシウムUPメニュー

材料（こども4人分）

ウインナー	2本	バター	5g
じゃがいも	1/2個	コーンクリーム	小1缶
玉ねぎ	1/4個	スキムミルク	30g
にんじん	1/8本	コンソメ	1/2個
しめじ	1/4株	パセリ	少々

作り方

1. ウインナーは1cm幅に、玉ねぎは粗みじんに、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。しめじはほぐす。
2. スキムミルクは150ccの湯で溶いておく。
3. バターを熱した鍋で1を炒め、水150ccを加えて加熱する。
4. 具に火が通ったら2、コンソメ、コーンクリームを加えて弱火でひと煮立ちさせて刻んだパセリを散らす。

MEMO

クリームコーンやスキムミルクのかわりに牛乳(150ml)＋水(150ml)へ変更してもよい

MENU

かぼちゃのポタージュ



栄養価（1人分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.6g

とりわけメニュー

朝食におすすめ

材料（2人分）

かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
油(またはバター)	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳(または豆乳)	50cc

作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1cm幅に切る。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで加熱する。
4. 3の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳(豆乳)を加えてひと煮たちさせる。

MEMO

玉ねぎを少し入れることで甘みがアップします
月齢の小さなお子さんには、コンソメの量を少量にしましょう
小分けに冷凍して朝ごはんにもOK

MENU

あさりとブロッコリーのクリームシチュー



汁物

幼児食

材料（こども2人分）

あさりむき身	30ｇ	バター	3ｇ
たまねぎ	30ｇ	水	100㎖
じゃがいも	30ｇ	牛乳	80㎖
にんじん	30ｇ	クリームシチュールウ	1/2かけ
ブロッコリー	40ｇ		



栄養価（1人分）
エネルギー　102㎉
塩分相当量　0.4ｇ
カルシウム　9.1㎎
鉄分　5.0㎎



カルシウムUPメニュー



鉄分UPメニュー

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。
3. ２にあさり、じゃがいも、にんじん、水を加えて弱火で煮る。
4. ブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたらシチュールウと牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。

MEMO

月齢の小さなお子さんには、あさりは刻んで入れましょう
牛乳のかわりに豆乳でもOK

MENU

ミネストローネ



汁物

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　７４㎉
塩分相当量　０.７g

材料（こども2人分）

鶏ささみ（ツナ缶）	30g	マカロニ(乾)	20g
玉ねぎ	1/8個	トマトジュース	50cc
にんじん	1/4本	コンソメ	少々
キャベツ	適量	粉チーズ・塩	適宜
トマト	1/4個		

作り方

1. 野菜は1㎝角に切る。マカロニはゆでて1㎝幅に切る。
2. 鶏ささみはゆでて細かくほぐす。
3. 鍋に１を入れて、具材がかぶるくらいの水を入れて加熱する。
4. やわらかくなったら、2とコンソメ、トマトジュースを加え、弱火で煮る。
5. 好みで粉チーズを加え、塩で味を調える。

MEMO

トマトの酸味が苦手なお子さんには、じゃがいも・かぼちゃで甘みをプラス
冷凍して朝ごはんにもOK



とりわけメニュー



朝食におすすめ

MENU

タラと白菜の豆乳スープ



汁物

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　６５㎉
塩分相当量　０.４ｇ

材料（こども2人分）

タラ(切り身)	50ｇ	水	100㎖
白菜	葉1枚	バター	5ｇ
ほうれん草	1株	固形コンソメ	1/４個
豆乳(無調整)	100㎖		



作り方

1. 白菜は1～２㎝幅に切る。ほうれん草はゆでて1～2㎝長さに切る。
2. タラは骨と皮を取り除き、一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、白菜をしんなりするまで炒め、２と水を加えてふたをして、2分程度蒸し煮する。
4. コンソメを加えてさらに2～3分煮て、ほうれん草と豆乳を加える。

MEMO

体にやさしくて冬にピッタリの一品です
月齢の小さなお子さんには、片栗粉少々入れてとろみをつけてもよい