

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ 朝の献立 ◆

- ほうれん草のココットオムレツ
- にんじんの甘煮
- バターロール
- 牛乳



1歳6ヵ月児の1人分

ほうれん草のココットオムレツ

分量

ほうれん草	20g
ベーコン	3g
ミニトマト	1個
卵	1個
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	5g

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けをきり、1cm幅に切る。ベーコンは千切りにする。
- ② ミニトマトはヘタを取り、4等分に切る。
- ③ ボールに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ 耐熱容器(ココット)にほうれん草を入れ、③を流し入れて、ベーコン、ミニトマト、チーズの順に入れる。
- ⑤ ④をラップをかけずに電子レンジで2分半～3分くらい加熱する。

エネルギー133kcal 塩分0.3g

にんじんの甘煮

分量

にんじん	20g
★ さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/6
だし汁又は水	大さじ2

作り方

- ① にんじんは厚めの半月切りにする。
- ② 小鍋に①と★を入れ、落しぶたをしてにんじんがやわらかくなるまで煮る。

エネルギー 14kcal 塩分0.2g

Check

にんじんは、子どもの好みの型で抜いてもかわいい。

バターロール

バターロール 1個

エネルギー 95kcal 塩分0.4g

牛乳

牛乳 100cc

エネルギー 67kcal 塩分0.1g

1食分の合計

エネルギー 309kcal 塩分1.0g

