

赤ちゃんが生まれたら



「ご出産おめでとうございます」

子育てはパートナーだけではなく、みんなに手助けしてもらいましょう。ひとりよりふたり、応援してくれる人がいるといいですね。子育ては自分の思うようにいくものではありませんが、それでも子どもとともに悩み、迷ったり、泣き笑いしているうちに、その子だけの育児書ができることでしょう。

出生届



問 市民安全部 市民課 ☎ 0564-23-6129 📞 0564-27-1158

出生届は、お子さんが生まれた日を含む14日以内に、お父さんかお母さんが届出をしてください。届出先は、お子さんの本籍地・届出人の所在地・お子さんの出生地のいずれかの市区町村役場になります。

届出人	お父さんまたはお母さん（父母お二人からでも可） ※父母が持参できない場合、届書を持参されるかたは代理でも構いません。届出人として父または母が署名（押印は任意）をされてから、代理のかたに届出を依頼してください。代理のかたは、届書を持参されても届出人にはなりませんので、ご注意ください。
岡崎で届出をする場合の届出場所	市民課、各支所または市民サービスコーナー（イオンモール岡崎） 執務時間外の届出場所→東庁舎1階当直室
必要なもの	出生届、出生証明書（赤ちゃんの生まれた病院でもらえます） ※届書の押印は任意です。押印する場合は印鑑をお持ちください。 母子健康手帳
その他	●出生届は休日や祝日、執務時間外でも当直で受付しますが、母子健康手帳への証明、その他の手続きは後日執務時間中に市民課または各支所でお願います。市民サービスコーナーでは外国籍を含む等の出生届については取り扱いできません。また、母子健康手帳への証明等ができない時間帯がありますので、詳しくは事前にホームページ等でご確認ください。 ●出生届の提出時に、お子さんのマイナンバーカードが申請できるようになりました。出生届と同時にマイナンバーカードの申請書を提出いただくことで、お子さんの来庁不要で、申請から1週間程度でカードを受け取ることができます。

赤ちゃんが生まれたら

低体重児の届出



問 こども部 こども家庭センター ☎ 0564-23-7683 ☎ 0564-23-6833

母子保健法第18条により届出をしていただくことになっています。

ご希望のかたは、助産師または保健師等による電話相談や訪問指導を受けることができます。

対 象	出生体重が2,500g未満の赤ちゃんの保護者
届出方法	母子健康手帳と一緒に交付した健康診査受診票の冊子にある「赤ちゃんとお母さんの連絡票」を電子または郵便で届け出てください。

健康保険への加入



問 福祉部 国保年金課 ☎ 0564-23-6167 ☎ 0564-27-1160
勤務先(職場などの健康保険に加入しているかた)

国内に住所があるかたは、何らかの健康保険に加入しなければなりません。加入届はお子さんが生まれた日から14日以内に行ってください。職場などの健康保険に加入しているかたは勤務先に届け出てください。

国民健康保険に加入する場合

対 象	職場などの健康保険に加入しないお子さん
場 所	国保年金課または各支所
持ち物	- 世帯主のマイナンバーカード(個人番号カード)又はマイナンバーがわかるもの - 届出者の身元確認書類

産前産後期間の国民健康保険料の減額



問 福祉部 国保年金課 ☎ 0564-23-6167 ☎ 0564-27-1160

子育て世代の負担軽減、次世代育成支援等の観点から、出産予定のかた又は出産したかたの産前産後期間の国民健康保険料を減額します。出産予定日の6か月前から届出することができますので必ず届出をしてください。

対 象	国民健康保険に加入している出産予定のかた又は出産したかた
減額内容	出産月の前月から出産月の翌々月までの4か月分 (多胎出産の場合は出産月の3か月前から出産月の翌々月までの6か月分) の国民健康保険料所得割、均等割を減額
場 所	国保年金課または各支所
持ち物	- 世帯主と出産予定又は出産をした被保険者のマイナンバーカード(個人番号カード)又はマイナンバーがわかるもの - 届出者の身元確認書類 - 母子健康手帳

出産育児一時金の支給



問 福祉部 国保年金課 ☎ 0564-23-6169 📠 0564-27-1160
勤務先（職場などの健康保険に加入しているかた）

お子さんを出産したとき、保険者から出産育児一時金が支給されます。国民健康保険に加入しているかたは市役所国保年金課へ、職場などの健康保険に加入しているかたは勤務先に確認し、申請してください。

なお、出産育児一時金を出産費用にあてるために保険者から直接医療機関等に支払う制度（直接支払制度）があります。

国民健康保険に加入しているかたの場合

対 象	国民健康保険に加入しているかた (以前加入していた職場などの健康保険から支給されるかたを除く)
支給額	出生児1人につき48万8千円 なお、産科医療補償制度の対象分娩は、出生児1人につき50万円
申請が 必要な場合	①直接支払制度を利用し、出産費用が出産育児一時金の範囲であった場合 (差額支給の申請) ②直接支払制度を利用しない場合
場 所	国保年金課または各支所
持ち物	①②共通して持参いただくもの ●世帯主名義の通帳 ●世帯主と出産した被保険者のマイナンバーカード（個人番号カード）又は マイナンバーがわかるもの ●来庁者の身元確認書類 ●出産費用を証明する領収書・明細書 ●医療機関等との合意文書

赤ちゃんが生まれたら

広 告

医療法人笑山凱風会

GREEN WOODS

緑の森こどもクリニック

育児に関する悩みや
発達のこと、何でも
ご相談ください。

乳児
健診

予防
接種

赤ちゃんの育児相談
授乳や補完食（離乳食）の相談
離乳食教室も開催しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
昼 診 13:30～15:30	■	■	■	■	■	/	/
午後診 16:00～18:00	●	●	●	●	●	/	/

●…一般診療 ■…乳児健診、予防接種 【休診日】土曜午後・日曜・祝日

岡崎市上地2-19-7

☎0564-57-2710

<https://greenwoods-ped.jp/>

予約制

子ども医療費助成

問 福祉部 福祉医療課 ☎ 0564-23-6148 📠 0564-27-1160



満18歳に達した年度末までのお子さんにかかる医療費を助成します。

助成内容

①中学校卒業（満15歳に達した年度末）までのかた 入院および通院に係る医療費

受給者証の交付の手続きを行ってください。

愛知県内の保険医療機関に受診するとき、受給者証を窓口に表示することにより、自己負担せずに医療を受けることができます。

②高校生相当年齢（満18歳に達した年度末まで）のかた 入院に係る医療費

医療費の払戻の手続きを行ってください。

後日、指定された口座へのお振込みとなります。

※助成の対象となるのは保険診療による医療費の一部負担金です。

保険のきかない費用や入院時食事代については自己負担となります。

※高校生相当年齢のかたの入院に係る医療費については令和2年9月以降の診療分が対象です。

場 所

福祉医療課または各支所

手続き

◎受給者証の交付

申請により子ども医療費受給者証を交付します。各支所や電子申請でも手続き可能ですが、その場合、受給者証は後日郵送になります。

●持参するもの

- ①お子さんの加入医療保険が確認できるもの
- ②受給者（保護者）のマイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード
- ③届出者の身元確認書類

※高校生相当年齢のかたへの受給者証の交付はありません。

◎医療費の払戻

次の場合、申請により医療費が払い戻されます。

- (1) 高校生相当年齢のかたの入院に係る医療費を自己負担したとき
- (2) 愛知県外で受診して医療費を自己負担したとき
- (3) やむをえない事情で受給者証を提示しないで受診したとき
- (4) 治療用の装具を購入したとき ※1

●持参するもの

- ①領収書（保険点数等の記載があるもの）※2
- ②受給者証（中学校卒業までのかた）
- ③お子さんの加入医療保険が確認できるもの
- ④受給者（保護者）の預金通帳
- ⑤受給者（保護者）のマイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード
- ⑥届出者の身元確認書類

※1 治療用の装具を購入した場合は、上記のほかに、保険者からの支給決定通知書、医師の証明書が必要です。

※2 高額療養費及び付加給付金に該当するかたは、保険者からの支給決定通知書等をお持ちください。

児童手当



問 こども部 子育て支援室 ☎ 0564-23-6628 📠 0564-23-7279

国内に住所を有する18歳の年度末（高校卒業相当）までのお子さんを養育しているかたに、児童手当を支給します。お子さんが生まれたら出生届を提出した後、出生日の翌日から15日以内に、市役所または各支所で手続きをしてください。（公務員のかたは勤務先で手続きをしてください。）※郵送や電子申請による手続きもできます。

対 象	国内に住所を有する18歳の年度末（高校卒業相当）までのお子さんを養育しているかた	
支給額 （月額）	3歳未満（第1子・第2子）	15,000円
	3歳～18歳年度末まで（第1子・第2子）	10,000円
	0歳～18歳年度末まで（第3子以降）	30,000円
場 所	子育て支援室または各支所	
持ち物	● 請求者名義の預金通帳 ● 請求者と配偶者のマイナンバーのわかるものと身元確認書類 このほかに必要なものがあれば申請時にご案内します。	

詳しくは、ホームページ等でご確認をお願いします。

赤ちゃんが生まれたら

— 広 告 —

**わが家のような暖かな雰囲気
家族で赤ちゃんを迎えましょう**

**アットホームな
雰囲気**
家族みんなで
出産に立ち会える

**出産後も
サポート充実**
上のお子さんと一緒に
宿泊できます

**妊婦
健診** **母乳
相談** **育児
相談** **出産**

出産ご希望の方はご相談ください。

受付予約制 休日/日曜日・祝日
※緊急時はいつでもご相談ください。

予約時間	平日・土	9:00～12:00
母乳相談	平日・土	9:00～12:00

碧助産院 TEL0566-99-7011 安城市堀内町前山84
http://www.midori-josanin.com



主な母子保健医療の公費負担制度

公費負担制度には、病気の状態や所得などに応じて制限や医療費の一部自己負担がありますので、主治医に確認の上、各担当課に相談してください。

公費負担制度名	内容・対象など	問い合わせ先
未熟児養育医療	出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟なままで出生した児で、指定医療機関へ入院し養育を行う必要のある乳児に対して、医療の給付を行う制度です。	こども部 こども家庭センター TEL. 0564-23-7683 FAX. 0564-23-6833
自立支援医療 (育成医療)	身体に障がいを残すおそれのある児で、確実な治療効果が期待できる場合、手術等の治療に対して、医療費の公的な支援が受けられます。必要に応じて、補装具費が支給されます。	福祉部 障がい福祉課 TEL. 0564-23-6180 FAX. 0564-25-7650
小児慢性特定疾病医療給付・日常生活用具給付	対象となる疾病の治療について、医療費の公的な支援が受けられます。必要に応じて、日常生活用具が支給されます。(障がい福祉サービスによる日常生活用具の支給対象のかたは除く)	保健部 健康増進課 TEL. 0564-23-6069 FAX. 0564-23-5071

新生児等訪問指導

問 こども部 こども家庭センター ☎0564-23-7683 📠0564-23-6833



助産師または保健師による訪問指導を受けることができます。

対 象	おおむね生後28日までの新生児をお育てのかたで、育児などについての悩みや相談があるかた
申込み	母子健康手帳と一緒に交付した健康診査受診票の冊子にある「赤ちゃんとお母さんの連絡票」を電子または郵便でお申し込みください。

こんにちは赤ちゃん訪問

問 こども部 こども家庭センター ☎0564-23-6768 📠0564-23-6833



生後4か月までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭に訪問員がうかがい、子育てに役立つ情報を提供し、育児に関する相談に応じます。

対 象	生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭
訪問員	保育士などの資格を有する者。地域の民生委員児童委員(※)と一緒に訪問させていただく場合もあります。
配付物	訪問の記念品及び地域の子育て支援情報など

※民生委員児童委員とは、子どもや家庭のこと、地域のことなど皆さんの暮らしを応援するため、国から委嘱されて活動している身近な相談員です。

ましかど ほっと相談室（乳児健康相談）



問 こども部 こども家庭センター ☎ 0564-23-7683 📠 0564-23-6833

保健師、助産師等が相談に応じます。

対 象	6か月未満のお子さんと保護者のかた
日 程	ホームページをご覧ください。
内 容	体重測定、授乳相談、育児相談
持ち物	母子健康手帳、バスタオル
場 所	地域の交流センター等

産後ケア事業



問 こども部 こども家庭センター ☎ 0564-23-7683 📠 0564-23-6833

出産後は心身ともに不安定になります。「産後ケア事業」は、お母さんと赤ちゃんの生活リズムと心身の安定を図るため、宿泊型、デイサービス型、訪問型を利用し、助産師から授乳指導や育児相談などを受けられます。

対 象	出産後1年以内のお母さんと赤ちゃん
ケアの内容	お母さんの健康管理や生活面の指導、乳房ケア、授乳方法の指導、赤ちゃんの発達・発育などの確認、沐浴などの育児指導、育児相談など
実施場所	委託契約をしている医療機関及び助産所（宿泊型・デイサービス型）、自宅（訪問型）
利用可能日数	宿泊型及びデイサービス型、訪問型を合わせて7回以内
費用等	最新の情報はホームページをご確認ください。

赤ちゃんが生まれたら

広 告



安心安全なお産を目指して

無痛分娩

里帰り出産

立ち会い出産

産科・婦人科

小児科

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 - 12:00	●	●	●	—	●	●
14:00 - 17:00	●	—	●	—	—	▲
16:00 - 19:00	—	●	—	—	●	—

※受付は診療時間終了の30分前になります。
▲…14:00 - 16:30
休診日…木・日・祝



YAMADA
CLINIC

医療法人 尚志会
山田産婦人科

0563-56-3245

西尾市若松町 38





ご家庭で耳の聞こえのチェックをしましょう



問 こども部 こども家庭センター ☎ 0564-23-7683 📞 0564-23-6833

赤ちゃんは0歳から、いろいろな音を聞いたり、声を出したりして話し始めるための準備をしています。耳の聞こえの程度は、はた目からは見えないため、日常生活の中でお子さんの様子を観察することが大切です。

各月齢でチェックした項目が3つ以下ならかかりつけ医（小児科、耳鼻咽喉科）やこども家庭センターにご相談ください。

月 齢	チェック項目
3か月頃	☐ 1. 大きな音に驚く ☐ 2. 大きな音で目を覚ます ☐ 3. 音がする方を向く ☐ 4. 泣いているときに、声をかけると泣きやむ ☐ 5. あやすと笑う ☐ 6. 話しかけると、「アー」「ウー」などと声を出す
6か月頃	☐ 1. 音がする方を向く ☐ 2. 音が出るおもちゃを好む ☐ 3. 両親など、よく知っている人の声を聞きわける ☐ 4. 声を出して笑う ☐ 5. 「キャッキャッ」と声を出して喜ぶ ☐ 6. 人に向かって声を出す
9か月頃	☐ 1. 名前を呼ぶとふりむく ☐ 2. 「イナイイナイバー」の遊びを喜ぶ ☐ 3. 叱った声「ダメッ!」「コラッ!」などというと、手を引っ込めたり、泣き出したりする ☐ 4. おもちゃに向かって声を出す ☐ 5. 「マ」「パ」「バ」などの音を出す ☐ 6. 「チャ」「ダダ」などの音を出す
12か月頃	☐ 1. 「ちょうだい」「ねんね」「いらっしゃい」などのことばを理解する ☐ 2. 「バイバイ」のことばに反応する ☐ 3. 大人のことばをまねようとする ☐ 4. 意味のあることばではないが、さかんにおしゃべりする ☐ 5. 意味のあることばを1つか2つ言える（食べ物のことを「マンマ」、おかあさんを「ママ」など） ☐ 6. 単語の一部をまねて言う
1歳 6か月頃	☐ 1. 絵本をよんでもらいたがる ☐ 2. 絵本をみて知っているものを指す ☐ 3. 簡単ないつけがわかる（「その本を取って」「このゴミを捨てて」など） ☐ 4. 意味があることばを1つか2つ言える ☐ 5. 意味があることばを3つ以上言える ☐ 6. 絵本をみて知っているものの名前を言う

赤ちゃんが生まれたら

発達のもやす

月 齢	
0歳	
0歳1か月	あやすと笑う
0歳2か月	
0歳3か月	首がすわる
0歳4か月	
0歳5か月	寝返りをうつ
0歳6か月	支えなしですわる
0歳7か月	つかまり立ち
0歳8か月	
0歳9か月	ハイハイ
0歳10か月	
0歳11か月	バイバイする
12か月(1歳)	物をつかむ

ブックスタート



問 社会文化部 中央図書館 ☎ 0564-23-3115 📠 0564-23-3165

ブックスタートは、スタッフが、赤ちゃんやその保護者のかたたちに、絵本を紹介しながら手渡しをする活動です。

温かい言葉と愛情につつまれて、赤ちゃんが健やかに育つよう、応援しています。

対 象	生後4か月～1歳6か月未満の赤ちゃんとその保護者 ※生後4か月～7か月ごろがおすすめです。赤ちゃんが絵本に興味を示しはじめ、また、はいはいが始まる前なので、保護者のかたも落ち着いて参加できます。
内 容	絵本の読み聞かせと絵本のプレゼント
場所・受付日時	● 中央図書館（図書館交流プラザLibra内）子ども図書室 月曜日 10:00～11:30/13:30～15:00 木曜日 13:30～15:00 ※上記以外の日時をご希望の場合は、個別にご相談ください。 ● 額田図書館（額田センター内） 偶数月（2・4・6・8・10・12月） 第1木曜日 10:00～11:00 ● 南部市民センター図書室（シビックセンター内） 毎月第1木曜日 10:00～11:00 ※休館日・休室日を除きます。 ※所要時間は10分程度です。終了時間10分前までに受付をお済ませください。
持ち物	母子健康手帳、ブックスタート案内状

※南部市民センター図書室での実施については、シビックセンター改修工事により、お休みする場合があります。詳しくは中央図書館ホームページをご確認ください。

赤ちゃんが生まれたら

離乳食教室



問 保健部 健康増進課 ☎ 0564-23-6962 📠 0564-23-5071

初期・後期の離乳食教室を各月1回程度開催しています。

対 象	初期（おおむね4～5か月）のお子さんと保護者のかた 後期（おおむね8～9か月）のお子さんと保護者のかた
内 容	講話（保健師、歯科衛生士、栄養士）、試食（後期のみ・保護者対象） 希望者のみ育児相談と体重測定
場 所	岡崎げんき館
日程・申込み	詳細はホームページをご覧ください。
持ち物	母子健康手帳、バスタオル

離乳食の進め方



赤ちゃんは離乳食を通して“食べること”を経験していきます。

離乳食の進み具合には個人差があります。

赤ちゃんの食欲や成長・発達・お口の機能に合わせて、離乳食を進めていきましょう♪

食べ方の目安

1日1回

- 子どもの様子をみながら1さじずつ始める。
- 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。

1日2回

- 食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。

1日3回

- 食事リズムを大切に、3回食に進めていく。
- 共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねる。

1日3回

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。

調理形態

なめらかにすりつぶした状態



舌でつぶせる固さ



歯ぐきでつぶせる固さ



歯ぐきでかめる固さ

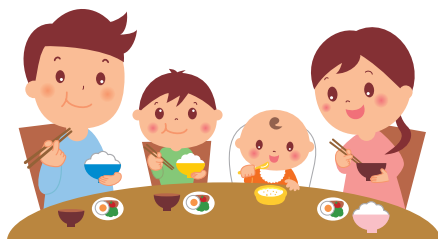


			離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
1 回 当 た り の 目 安 量	I	穀類		全がゆ50～80g	全がゆ90g ～軟飯80g	軟飯90g ～ごはん80g
	II	野菜・果物	①つぶしがゆから始めましょう。	20～30g	30～40g	40～50g
	III	魚	②すりつぶした野菜なども試してみましょう。	10～15g	15g	15～20g
		または 肉		10～15g	15g	15～20g
		または 豆腐	③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。	30～40g	45g	50～55g
		または 卵		卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
		または 乳製品		50～70g	80g	100g

上記に示す事項は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

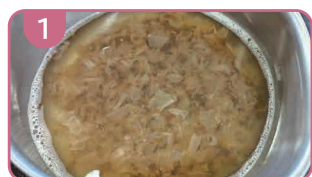
家族もいっしょに楽しい食事

赤ちゃんが離乳食に慣れてきたら、大人用の食事を取り分けて、離乳食を準備することができます。大人用の味付けをする前に離乳食に必要な分だけを取り分け、赤ちゃんが食べやすい大きさや固さなどに調整することがポイントです。だしのうま味などを活かして、家族で同じ食材の「おいしさ」を共感したり、楽しい食事の時間を過ごしましょう。



離乳食や家族の食事で大活躍！

だしの取り方



鍋に水3カップを入れ、火にかける。沸騰したら削り節10gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



削り節が沈んだら、ペーパータオルでこす。

お茶パックに削り節を
詰めると簡単に取り出せるよ



離乳食についてのホームページはこちら



赤ちゃんが生まれたら

広 告

「痛くない・怖くない」を心がけて
親子のお口ケアをします♪

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	—	○	○
14:00~18:30	○	○	○	—	○	☆

☆土曜午後
14:00~16:00
休診日
木・日・祝日

<https://okazaki-nojimadc.com>

当院が初めての方限定 24h ネット予約



歯科・小児歯科・矯正歯科
のじまデンタルクリニック

☎0564-66-1188

岡崎市藪田2-9-8 (名鉄バス「大門小学校前」より徒歩1分)

とり分け離乳食レシピ【肉じゃが】

大人用



① ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、豚肉を食べやすい大きさに切る。

② ジャガイモ、にんじん、玉ねぎをだし汁で煮る。

ポイント
味をつける前に
とり分ける

③ 豚肉を加え、火が通るまで煮る。

④ しょうゆ、酒、砂糖を加え味付けする。

手づかみ食べに
おすすめ

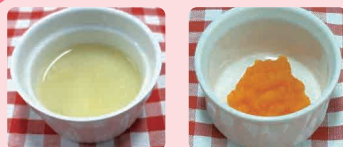
青のりポテト



厚さ7mm、1.5cm幅程度に切り、ゆでる。油をひいたフライパンで香ばしさが出るまで焼き、青のりをまぶす。

赤ちゃん用

初期 ジャガイモ・にんじんのペースト



ジャガイモ、にんじんを取り出し、すりつぶす。だし汁を加えて食べやすいかたさにする。

中期 ジャガイモと野菜の煮物



ジャガイモとにんじんはあくがつぶす。玉ねぎは細かく切る。だし汁でのばす。(かたい時はだし汁を加え煮る。)

後期 肉じゃが



ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、豚肉を食べやすい大きさに切る。煮汁を少量加えて、しょうゆで風味がつく程度に味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつける。
※大人用の肉じゃがに少量の味付けをした段階で取り出してもよい。



先輩ママ・パパに聞きました！



・・・ 離乳食あれこれエピソード ・・・

食べない子だったけれど・・・



うちの子は本当に食べない子でした。手作りでダメならレトルトを試して、少しでも味をつけたり、手で食べられる持ちやすい形にして…と工夫しても食べないも

のは食べない。悩んでママ友に相談したら、「でも、息子くんは栄養は足りてそうだね…？」はっ、母乳をよく飲む我が子はムチムチ。元気に成長していたし、ちょっと必死になりすぎてたなと反省した瞬間でした。

手づかみ食べ、恐るべし

手づかみ食べが成長に大事なことはわかるけれど…納豆だけは手で食べてほしくなかったな。上手に食べられたでしょ!! ママぎゅーして! とねばねばな手でアピールする我が子に笑顔が引きつりました。



アレルギーで大変

離乳食をはじめた頃に小麦・乳・大豆・卵アレルギーとわかって、初期の頃は単純な味付けでなんとかやっていましたが、後期くらいからは味付けや除去食を作るのが大変すぎて7大アレルギー不使用のベビーフードにめちゃくちゃ頼っていました!! とてもありがたかったです。

・・・ うちの子が好きだった離乳食 ・・・



カレーの取り分けの際は、牛乳を入れていました。カレー粉少しに、牛乳多めで、シチューみたいだけど、マイルドな味でこどもに好評でした。



つぶしたバナナにヨーグルトときな粉をかけたものが大好きでした。大人が食べてもおいしいので、こどもが食べなかったら親がはちみつをかけて食べていました。

* 1歳未満のお子さんにはちみつはNG



豆腐と鶏ひき肉、みじん切りの野菜を鶏がらスープで少しだけ味付けした豆腐あんかけを、ご飯にかけたあんかけ丼が好きでした! 野菜はにんじんや小松菜など家にあるものでOK。ひき肉がなければしらすを塩抜きしたもので。

赤ちゃんが生まれたら