

5～6ヶ月 ごっくん期【なめらかにすりつぶした状態】

献立名	材料	作り方
つぶし粥(10倍粥)	ごはん大さじ2 水1カップ	①鍋に材料をいれ、中火にかけてほぐしながら煮立てる。
小松菜とにんじんの裏ごし	小松菜 にんじん	①小松菜の穂先とにんじんを茹でて、やわらかくなったらヨーグルト状になめらかにのぼす。
豆腐の裏ごし		①熱湯で茹でて裏ごしする。

↑一回の目安は1/12丁(1丁300グラムとして)
※つぶし粥はごはんからつくる方法です。目安:3～4回分量

7～8ヶ月 もぐもぐ期【舌でつぶせる固さ】

献立名	材料一人分	作り方
おかゆ(7倍粥)	ごはん60g・水1/2カップ	①鍋に材料をいれ、中火にかける。沸騰したら鍋の蓋を少しずらし弱火で10分ほど煮る。 ②火を止めて7～8分蒸らす。
小松菜のとろとろ煮	小松菜10g にんじん5g じゃがいも5g 豆腐30g だし汁	①小松菜は柔く茹でて湯をきり、包丁で刻む。すり鉢ですりつぶし、だし汁を少しずつ加えてなめらかにすりつぶす。 ②にんじん、じゃがいもはやわらかく茹でて裏ごしする。 ③豆腐はさつと茹でてすりつぶす。

※だし汁は昆布、かつお節、煮干し、野菜の煮汁など

・大人の半量を目安にとりわけましょう。
・刺激物(こしょう、生薑、にんにく)の使用は控えめ

【1歳半以降からの かみかみポイント】

○幼児期は咀嚼(そしゃく)力を鍛える大事なとき○
奥歯が生えそろう幼児期(2歳半～3歳半頃)は様々な食感を味わいながら噛む力を育ててほしい時期でもあります。

○食材の大きさ、バラバラ、弾力、などは咀嚼力を鍛える○
大きめに切った茹で野菜をはじめ、海藻類や生野菜などバラバラしているもの、きのこ類、こんにやく、かまぼこなど弾力のあるもの、焼肉や焼き魚、イカやタコなど固いものでよく噛まない咀嚼しにくいものなど、歯ごたえがあるものを増やします。

○よく噛む声かけも大事○
咀嚼力は食材を噛む経験から生まれます。食べてるときのことへの声かけも大切にしていきましょう。

例えば・・・「○○を噛むとどんな音がする？」
「どんな味がする？」

おやつにどうぞ！
小松菜を他の野菜、ほうれん草や人参に変えてもできます。

もぐかみ教室

おとなの献立から取り分けて、お口の発達にあった食事をつくりましょう。
必ず味見をして、固さや大きさもたしかめましょう。
～きょうは、かむ力(咀嚼力)を育む献立です。～

令和2年6月
名古屋市保健センター

献立	材料名	一人分	切り方	作り方
菜飯	米	65		炊飯器で炊く。
	小松菜 塩	20 ひとつまみ	細切り	①小松菜は細切りにし塩もみをしておく。 ②小松菜の水分をしっかりきって炊けたご飯と混ぜ合わせる。
高野豆腐のそぼろ	高野豆腐	15	ぬるま湯に浸す	①高野豆腐はぬるま湯につけて戻す。両手ではさんで水気をしっかりきり、みじんきり切りにする。 ※高野豆腐、9ヶ月～11ヶ月はぬるま湯でもどしません。 ②鍋を弱火で熱してごま油としょうがをいれて、しょうがの香りがたつたら、高野豆腐を入れてさつと炒める。 ③Aを加えて弱火で煮て、水気がなくなりカラカラになるまで炒め煮する ※しょうがが大豆の臭いをおさえてくれるので食べやすくりますが離乳食時期の使用は極力避けましょう。 ①ひじき、切干大根は水にもどし細かくしておく。 ②①を少量の油で炒める。 ③②に片栗粉、かつお節、白ごまをいれて混ぜ、塩こしょうで味を整える ※全体的にまとまるように ④③を薄くばして、フライパンでカリッとすまで焼く。 直径5cm前後の円形にする ※大人はお好みで麵つゆやからし醤油でいただくのもOK♪
	ごま油	2		
	しょうが	2	みじんきり	
	しょうゆ	6	大さじ1	
	みりん	A	小さじ1/2	
	さとう	A	小さじ1/2	
水		100ml		
ひじきのおやき風(大人2人分)	切干大根	10	水に戻す	①切ったじゃがいもは水にさらしておく。 ②フライパンに油を注ぎ、にんじん、じゃがいも、なす、しいたけ、オクラ、もやしの順に炒める。 ③全体的に野菜に火が通ったら、だし汁を加え火を通す。 ④塩をふり、味を整え完成。 ※大人はお好みでハーブのスパイスやカレー粉で一味工夫してもいいですね。
	ひじき	乾3	水に戻す	
	片栗粉	1.8	大さじ2	
	かつお節	0.5		
	植物油	2		
きなこケーキ(10人分)	白ごま	少々	小さじ1/2	①卵と砂糖をあわせてよくかき混ぜる。 ②油も加えてしっかりと混ぜる。 ③豆腐は崩しながらくわえて、なめらかな状態にする。 ④ふるった薄力粉ときなことベーキングパウダーをあわせて加える。 ⑤炊飯器で焼きあげる。(オープンでも可)
	塩・こしょう	各少々	各0.3	
	じゃがいも	10	細きり	
	にんじん	10	短冊きり	
	なす	8	細きり	
彩り野菜炒め	もやし	8		①卵と砂糖をあわせてよくかき混ぜる。 ②油も加えてしっかりと混ぜる。 ③豆腐は崩しながらくわえて、なめらかな状態にする。 ④ふるった薄力粉ときなことベーキングパウダーをあわせて加える。 ⑤炊飯器で焼きあげる。(オープンでも可)
	しいたけ	7	細きり	
	オクラ	7	輪きり	
	サラダ油	4	小さじ1	
	だし汁	15	大さじ1	
きなこケーキ	小松菜	5	みじんきり	①卵と砂糖をあわせてよくかき混ぜる。 ②油も加えてしっかりと混ぜる。 ③豆腐は崩しながらくわえて、なめらかな状態にする。 ④ふるった薄力粉ときなことベーキングパウダーをあわせて加える。 ⑤炊飯器で焼きあげる。(オープンでも可)
	絹豆腐	100	水切り	
	薄力粉	80	ふるう	
	きなこ	20	〃	
	ベーキングパウダー	4	小さじ1/2	
きなこケーキ	砂糖	40		①卵と砂糖をあわせてよくかき混ぜる。 ②油も加えてしっかりと混ぜる。 ③豆腐は崩しながらくわえて、なめらかな状態にする。 ④ふるった薄力粉ときなことベーキングパウダーをあわせて加える。 ⑤炊飯器で焼きあげる。(オープンでも可)
	卵	50		
	植物油	12	大さじ1	

【取り分けポイント】

- 9～11ヶ月での高野豆腐は乾燥のまま、使います。
- 月齢ごとにひじきや切干大根の長さに気を付けましょう。
- 彩り野菜炒めは、月齢にあわせて食材の固さや大きさを調理工程③で調整します。
- おとな用に味付け(塩、こしょう、加える前)をする前に、子どもの月齢にあわせて、取り分けてみましょう。

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g
菜飯	253	4.4	0.9	42	0.9	0.1
高野豆腐そぼろ	128	8.6	7.5	103	1.3	1
ひじきのおやき風	72	3.4	1.4	44	0.1	0.2
彩り野菜炒め	53	0.9	4.1	19	0.2	0
きなこケーキ	78	2.4	2.6	2.3	0.4	0.1
合計(大人一人分)	584	19.7	16.5	210.3	2.9	1.4

【気をつけること】

- はちみつは1歳までは使えません。
- 牛乳を飲むのは1歳すぎから、1歳未満でも離乳食の材料にはつかえます。

9～11ヶ月 かみかみ期【歯ぐきでつぶせる固さ】

献立名	材料	一人分	作り方
おかゆ(5倍粥)	中期分量、2～3回分量へ	15～25g	
小松菜の高野豆腐(代替え豆腐)添え	高野豆腐 または豆腐	3cm角	高野豆腐を使用する場合は乾物の状態で、すりおろして利用します。②の調理工程参考
	小松菜	20g	
	にんじん	10g	
	ひじき だし汁	1g	
ブロッコリーの白ごまあえ	ブロッコリー 白ごま かつお節	15g 1g 1g	①ブロッコリーはやわらかく茹でて5ミリ角に切る。 ②白ごまとかつお節である

※「オクラの調理」9ヶ月以降から、口腔内の発達状況を見ながら使用していきましょう。
※種をとり、細かく刻むと、のどごしがよくなります。食材の自然なトロミも食べやすさにつながります♪

※同じやさいでも切る大きさを変えとちよつと複雑な咀嚼練習になります。赤ちゃんがよく噛んで食べているか、確認してみましょう。



12～18ヶ月 ぱくぱく期【歯ぐきでかめる固さ】

献立名	材料	一人分	作り方
軟飯90gと小松菜	ごはん 水 小松菜	60g 1/4カップ 10g	①鍋にごはんをいれてよくごはんをほぐす。 ②中火にかけて沸騰したら鍋の蓋を少しずらし弱火で4～5分煮る。 ③火を止めて4分～5分蒸らす。 ④小松菜は柔くにて千切りし塩でもむ
高野豆腐のそぼろ		半分量	食事は大人の1/3～1/2量を目安に
ひじきのおやき風		半分量	ひじき、切干大根は0.5～1cm前後に細かく刻む(固さと形に注目)
彩り野菜炒め		半分量	歯茎でつぶせる程度(肉団子の固さ)で手づかみ食べを促していきましょう。

もやし、長さを4等分にして短くあげる。
しいたけ:きのこ類は弾力があります。刻んであげて食べやすくしてあげる。
※食材の特徴をみて、たべやすい大きさに、長さ、固さにしてあげましょう。

ひじきのおやき風:
厚さ、2ミリ前後、直径5cm前後
おせんべいのように手にもって食べるイメージで形をつくっていきましょう

手づかみ食べて、食べる意欲を!

おいしく食べたら磨こうね。習慣を身につけよう

