



離乳開始  
5～6か月ごろ

## さじでごっくん

献立名	作り方
つぶし粥 (10倍粥)	①ヨーグルト状の固さまでつぶす。
ブロッコリー のとりとろ	①ブロッコリーを軟らかくゆで、茎以外を裏ごしする。 ②お湯を加え、食べやすくのばす。
豆腐のすりつぶし	①ゆでて裏ごしする。 ②お湯を加え、食べやすくのばす

※だし汁…昆布・かつお節・煮干など

まずはひとさじから始めましょう。

### ポイント ヨーグルト状のかたさで

- 1日1品、1さじから様子を見ながら
- 授乳は食後に欲しがらだけ
- つぶし粥→野菜→豆腐・白身魚→卵黄の順で試してみる。調味料はなし。



## 7～8ヶ月 もぐもぐ

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
おかゆ (6倍粥)	米 水	10g 60ml	①舌でつぶせるくらい固さが目安
レバー入りつくねの照り焼き	豆腐 鶏レバー 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉	5g 3g 10g 60ml 小さじ1	①茹でた鶏レバーと鶏ひき肉・木綿豆腐をだし汁で煮る。 ②片栗粉でとろみをつける。
アスパラガスのスープ	アスパラガス たまねぎ 片栗粉	5g 5g 小さじ1	①コンソメ・しおを入れる前に取り分ける。 ②片栗粉でとろみをつける。

### ポイント 豆腐くらいのかたさで

- 1日2回食
- 食後に母乳かミルクを欲しがらだけあげる。
- 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回の目安量】

- 全粥 50～80g
- 野菜 20～30g
- 魚か肉 10～15g、豆腐 30g～40g、卵黄 1個～全卵 1/3個のいずれか

# もぐかみ教室

大人の献立から取り分けて離乳食を作ってみましょう。  
作った離乳食は必ず味見をしましょう。

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
ごはん	精白米	65g	
レバー入りつくねの照り焼き	★木綿豆腐	40g	①ボールに鶏レバーをいれて、水を1～2回かえながら洗いきれいな水につけて10～15分つけて血抜きをする。 ②たまねぎはみじん切りにして炒める。 ③ボールに全材料と調味料をいれてよく練る。 ④丸めたら、フライパンに油をしき両面を焼く。 ⑤④に焼きたれの調味料をいれてしっかり絡め煮る。
	★鶏レバー	10g	
	鶏ミンチ	20g	
	たまねぎ	20g	
	卵	10g	
	片栗粉	大さじ1/2	
	油	小さじ1	
	タレ		
	砂糖	小さじ1/2	
	しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1		
水	大さじ1		
付け合わせ			
ミニトマト	1個		
ブロッコリー	20g		
ひじきとじゃがいものサラダ	★ひじき	0.5g	①じゃがいもは皮つきのまま塩茹でして皮をむく。 ②ひじきと大豆は、湯通しをする。 ③トマトは角切りにする。 ④ボールにすし酢とオリーブオイルをいれてかき混ぜ、材料をあえる。
	じゃがいも	60g	
	トマト	30g	
	★大豆水煮	10g	
	塩	少々	
	すし酢	小さじ1	
アスパラガスのスープ	オリーブオイル	小さじ1	①新たまねぎは皮をむき水から煮ていく。 ②沸騰したら、アスパラガスを入れて5分程度煮たら火を止める。 ③牛乳を加えて、コンソメ・塩で味を調える。
	アスパラガス	30g	
	たまねぎ	40g	
	コンソメ	1/5個	
	水	70ml	
	牛乳	30ml	
塩	少々		

鶏レバーの代わりに、レバー入りのベビーフードを利用するとより簡単に作れます。鉄分は意識して摂取しないと不足しがちな栄養素です。★がついた食品は鉄分を多く含む食品です。

エネルギー 567kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.2g  
カルシウム 127mg 鉄 3.0mg 食塩相当量 1.5g

### 注意

- ・はちみつは満1歳までは使用しないようにしましょう。
- ・牛乳を飲むのは1歳過ぎてからにしましょう。料理に使用するのはOKです。

## 9～11ヶ月 かみかみ

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
おかゆ (5倍粥)	米 水	20g 100ml	①歯ぐきでつぶせるくらいの固さ
レバー入りつくねの照り焼き	レバー入りつくね 水 ブロッコリー	おとなの1/3個	①タレはつけずに煮込む。 ②ブロッコリーは軟らかくゆで、手でつまめる大きさにする。
ひじきとじゃがいものサラダ		おとなの1/3の量	①水煮大豆はよくゆでるか、少しつぶす。 ②調味料とあえる前に取り分ける。
アスパラガスのスープ		おとなの1/3の量	①コンソメ・しおを入れる前に取り分ける。

### ポイント パナナくらいのかたさ

- で歯ぐきでつぶせるくらいに
- 1日3回。母乳かミルクは食後に欲しがらだけ。
  - 鉄分不足にならないように、赤身の魚や、大豆製品やレバーなども使用しましょう。

### 【1回の目安量】

- 全粥 90～軟飯 80g
- 野菜 30～40g
- 魚か肉 15g、豆腐 45g、全卵 1/2個、乳製品 80gのいずれか

## 12～18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
軟飯80g	米 水	25g 50～75ml	①コロコロおにぎりにする。
レバー入りつくねの照り焼き		おとなの半分	①手づかみしやすい肉団子にする。
ひじきとじゃがいものサラダ		おとなの半分	
アスパラガスのスープ		おとなの半分	

手づかみ食べて、食べる意欲を。

### ポイント 肉団子くらいのかたさ

- で歯ぐきでかみつぶせる程度
- 1日3回+間食(果物やチーズ)を
  - 大人の半分をめやすに
  - 薄味で少量の油かバターもOK

### 【1回の目安量】

- 軟飯 80～ご飯 80g
- 野菜 40～50g
- 魚か肉 15～20g
- 豆腐 50～55g、全卵 1/2～2/3のいずれか