

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2022.5.26.

離乳開始
5~6か月ごろ
さじでごっくん



まずはひとさじから始めましょう

献立名	作り方
お粥 (10倍粥)	お粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
豆腐のトロトロ	茹でた豆腐 15g をすりつぶし、だし汁でのばす。
にんじんのすりつぶし	茹でたにんじん 10g をすりつぶし、出し汁でのばす。

ポイント ヨーグルト状のかたさで
○1日1品、1さじから様子をみながら
○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。
※だし汁…昆布・かつお節・煮干、ゆで汁など



7~8ヶ月 もぐもぐ

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
お粥 (6倍粥)	お粥 (6倍粥)	50~80g	①ささみは茹でてつぶす。煮たにんじんもつぶす。 ②お粥にのせる。
	ささみ	10g	
	にんじん	5g	
だし煮	豆腐	30g	①茹でた豆腐は粗くつぶす。小松菜は細かく刻む。 ②出し汁にでんぷんを入れてとろみをつけ小松菜を入れ、①にかける。 ③から取り分け
	小松菜 (葉)	10g	
	でんぷん	少々	
	出し汁	30ml	
バナナ	バナナ	15g	①皮をむいてつぶす。
ポーロ		1口分	

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
○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、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
○魚や肉 10~15g
豆腐 30~40g
卵黄 1個~全卵
1/3個のいずれか

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
ご飯	精白米	70g	①ご飯を炊く。
わねぎのソテー	ささみ	60g	①ささみは筋を取って開き、焼く。 ②野菜はみじん切りにする。 取り分ける【9・11月…玉ねぎ】【12・18月…野菜】 ③調味料を煮立たせ、②を入れて煮る。 【19月…取り分ける】 ④①にかける。
	油	3g	
	玉ねぎ	5g	
	ピーマン	3g	
	きゅうり	5g	
	トマト	3g	
	サラダ油	3g	
	酢	3g	
	さとう	0.3g	
	塩	0.2g	
かきたま味噌汁	ワカメ (乾)	0.5g	①ワカメは水で戻しておく。けずりぶしでだしを取っておく。 ②にんじんはせん切り、小松菜は茎と葉を分け、食べやすい大きさに切る。豆腐は角切りにする。 ③鍋にだし汁を入れ、煮えにくいものから入れ、豆腐、ワカメを入れる。 取り分け【4・5か月 豆腐にんじん】【7・8月 豆腐小松菜にんじん】【1歳~ 1/3~1/2量】 ④味噌で味をつけ、溶き卵を入れる。
	にんじん	10g	
	小松菜	10g	
	★卵	20g	
	豆腐	20g	
	味噌	8g	
けずりぶし	3g		
水	120ml		
ポーロ	でんぷん	15g	①ボウルに材料を入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。 ②食べやすい形にして、クッキングシートに並べる。 ③オーブントースターで5分くらい焼く。
	★調整粉乳	7g	
	★卵黄	10g	
	さとう	10g	
付け合わせ	キャベツ	35g	①キャベツはせん切り、アスパラガスは斜めに切る。 取り分け【9・11月アスパラガス】 ②塩ゆでにする。
	アスパラガス	15g	
	塩	0.1g	
	バナナ	50g	

エネルギー 624kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.8g
カルシウム 131mg 鉄 3.8mg 食塩相当量 1.6g

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。



月齢に応じた離乳食で、食べる意欲を。

9~11ヶ月 かみかみ

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ふわふわ親子丼	お粥	90g	①玉ねぎ、ささみはみじん切りにする。 ②出し汁で煮る。 ③豆腐、溶き卵を入れてしっかり煮る。 ④お粥にかけ、青のりをふる。
	玉ねぎ	10g	
	ささみ	10g	
	豆腐	10g	
	卵	10g	
ごまあえ	にんじん	10g	①にんじん、小松菜を粗く刻む。 ②出し汁、ごま、しょうゆで和える。
	小松菜	10g	
	出し汁	5ml	
	白ごま	少々	
	しょうゆ	1滴	
野菜サラダ	アスパラガス	5g	①アスパラガス、きゅうりは持ちやすい大きさに切る。トマトも茹でる。
	きゅうり	10g	
	トマト	5g	
	ポーロ	おとなの 1/3	
バナナ	20g	薄切りまたは棒状にする	

12~18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
軟飯	軟飯	80g	おにぎりにする。
野菜みそ	ささみ	おとなの 1/3	①取り分けた野菜②を刻んで炒める。 ②焼いたささみは 1.5cm幅に切り、①にかける。
	油		
	玉ねぎ		
	ピーマン		
	きゅうり		
かきたま味噌汁	ワカメ	おとなの 1/3	①食べやすい大きさにする。 ②おとなの汁③から取り分け、味噌は少なめに入れ、とき卵を入れる。
	にんじん		
	小松菜		
	豆腐		
	卵		
味噌			
だし汁			
ポーロ	大人の 1/2		
付け合わせ	大人の 1/3		



19ヵ月から

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ご飯	ご飯	100g	おにぎりにする。
さらさらみそ	ささみ	おとなの 1/2	①ささみは食べやすい大きさに切る。 2ラビゴットソースの調味料はかけないように盛りつける。
	油		
	玉ねぎ		
	ピーマン		
	きゅうり		
かきたま味噌汁	ワカメ	おとなの 1/3	①食べやすい大きさにする。 ②おとなの汁③から取り分けて、味噌は少なめに入れ、とき卵を入れる。
	にんじん		
	小松菜		
	豆腐		
	卵		
味噌			
だし汁			
ポーロ	大人の 1/2		
付け合わせ	大人の 1/2		