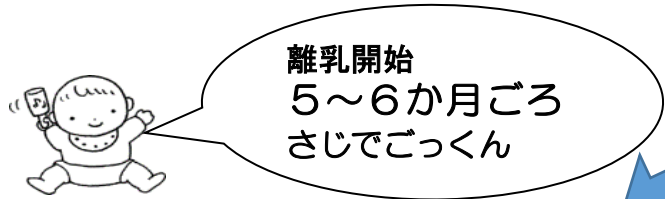


# もぐかみ教室

竹原市保健センター

2022.6.24.

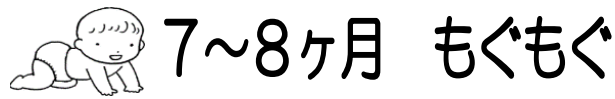
## 9～11ヶ月 かみかみ



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。
ちりめんとうもろこしのだし煮	取り分けたキャベツ【葉先】10gは細かく刻みすりつぶす。ちりめん2gもすりつぶしキャベツと煮る。
じゃが芋とにんじんのポタージュ	じゃが芋10g、にんじん10gをすりつぶし、調整ミルク15ccでのばす。

**ポイント**ヨーグルト状のかたさで  
 ○1日1品、1さじから様子を見ながら  
 ○授乳は食後に飲しがらだけ  
 ○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
キャベツとにんじんのお粥	お粥(6倍) キャベツ(葉先) にんじん	50g 15g 5g	①お粥50g～80g ②キャベツとにんじんをすりつぶす。 ③から取り分け ③からお粥にのせる。
芋のミルク煮	じゃが芋 ツナ水煮 調整ミルク	15g 10g 15cc	①じゃが芋はすりつぶす。③から取り分け ②ツナと調整ミルクを混ぜ、煮る。 ③から取り分け
ひじきとさじ	トマト きゅうり	10g 10g	①トマトは皮をむき、種をとり刻む。 ②きゅうりはみじん切りにし①と和える。 ③から取り分け

**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飲しがらだけ  
 ○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
梅苺荷ご飯	精白米	65g	①ご飯を炊く。 ②梅干しの種をとり、刻む。 ③せん切りにした苺荷、きゅうり、ちりめんを茹でる。 取り分ける【5・6月…ちりめん】 【7・8月…きゅうり】 【1歳…ちりめん梅干し】 ④ご飯に②③を混ぜる。
	苺荷	4g	
	ちりめん	2g	
	きゅうり	20g	
	梅干し	4g	
	ポークビーンズ	豚肉	
油	1g		
★ゆで大豆	30g		
じゃが芋	40g		
玉ねぎ	50g		
にんじん	15g		
トマト	50g		
ケチャップ	5g		
さとう	1g		
塩	0.3g		
水	50cc		
ひじき(乾)	2g	①ひじきは水で戻し、茹でてさとう、しょうゆで下味をつける。 ②せん切りにしたキャベツ、ホールコーンは茹でる。 取り分ける【5・6か月…キャベツ】 【7・8月…キャベツ】 ③ツナ、ごま、マヨネーズで和える。 取り分け【9・11月…1/3量】 【1歳～1/2量】	
キャベツ	35g		
ホールコーン	10g		
ツナ水煮	10g		
すりごま	3g		
さとう	0.5g		
しょうゆ	1g	①材料をポリ袋に入れてよくもんで、空気を抜いてしぼる。 ②鍋に湯をわかし①を入れて、20分間ゆでる。やけどをしないように取り出し、袋にフックなどで穴をあけておく。	
マヨネーズ	6g		
★調整粉乳 又は牛乳	3.7g		
水	25ml		
ジャム	10g	エネルギー 664kcal たんぱく質 223g 脂質 17.2g カルシウム 193mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 1.6g	
ホットケーキミックス	30g		

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。

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
お粥	お粥	90g	5倍粥にする。
ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ トマト 豚肉 油 煮汁	5g 5g 10g 10g 10g 30cc	①取り分けた野菜を柔らかくなるまで煮る。 ②取り分けた肉を細かく刻んで入れる。
きんぴら	じゃが芋 ごま油 さとう しょうゆ 水	40g 少々 少々 少々 30cc	①じゃが芋は細切りにし、水にさらす。 ②フライパンにごま油をひき、①を炒め、調味料と水を入れて煮る。
ひじきサラダ	ひじき キャベツ コーン ツナ水煮 ごま調味料	おとなの1/3	①取り分けた具を食べやすい大きさに切る。ひじきは小さく刻む。 ②調味料は少なめにする。
ステーキきゅうり			持ちやすい大きさにし、茹でる。

## 12～18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
梅苺荷ご飯	軟飯 ちりめん 梅干し	70g 1g 1g	①取り分けた具を刻む。 ②ご飯にかける。
ポークビーンズ	豚肉 ゆで大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん トマト 調味料	おとなの1/3	①取り分けた具⑤をに調味料を少なめに和えて煮込む。
ひじきサラダ	ひじき キャベツ コーン ツナ水煮 ごま調味料	おとなの1/2	①取り分けた具③に調味料を少なめに和える。

## 19ヵ月から

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
梅苺荷ご飯	ご飯 具	80g 1/3量	①ご飯に具を混ぜる。 ②おにぎりにする。
ポークビーンズ	豚肉 ゆで大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん トマト 調味料	おとなの1/2	①取り分けた具⑤に調味料をすくために入れる。
ひじきサラダ	ひじき キャベツ コーン ツナ水煮 ごま調味料	おとなの1/2	①取り分けた具③に調味料を少なめに和える。
ポリ袋蒸しパン			