

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2023.4.25

9～11ヶ月 かみかみ



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>	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
じゃが芋のペースト	①じゃが芋 10gをなめらかにつぶし、湯でのばす。取り分け③
にんじんのミルク煮	②にんじん 10gはすりつぶし、裏ごし、調整ミルク 10ccでのばす。取り分け③
いちご	①いちご 15gをすりつぶし、加熱する。

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	お粥(6倍)	50g	①お粥 50g～80g
マッシュ野菜の	じゃが芋	10g	①じゃが芋・にんじんはつぶし、湯でのばす。取り分け④ ②BF「鶏肉と緑黄色野菜」を湯で戻す。
	にんじん BF 湯	10g 1袋 10cc	
ツナ和え	小松菜<葉先> ツナ水煮	20g 10g	①小松菜は細かく刻む。取り分け①③ ②ツナをほぐし①と和える。
ポーロ		一口分	
いちご		15g	①いちごはへたをとって、刻む。

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

月齢に応じた離乳食で、食べる意欲を。



ベビーフードは赤ちゃんの発育・発達に応じた食材の硬さや大きさ、味付けになっていますから、離乳食を作る時の目安になります。また、大人の料理から野菜等を取り分け、ベビーフードをプラスすると、簡単に1品ができます。上手に活用しましょう。

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	625kcal	たんぱく質	23.1g	脂質	14.6g
カルシウム	165mg	鉄	4.4mg	食塩相当量	1.4g

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	米	70g	①ご飯を炊く。
じゃが芋のペースト煮	★鶏ミンチ	40g	①けずりぶしでだしをとる。 ②じゃが芋は一口大、玉ねぎはくし形、にんじんはせん切り、糸こんにゃくは茹でて2cmに切る。取り分ける【9・11ヶ月…玉ねぎ】 ③フライパンに油をひき、肉を炒める。取り分ける【12ヶ月～…鶏ミンチ】 ④鍋にじゃが芋、玉ねぎ、にんじんを入れて、だし汁で煮る。取り分ける【5～8ヶ月…じゃが芋・にんじん】【9～11ヶ月…じゃが芋・にんじん】 ⑤③と④に糸こんにゃく、斜め切りにしたきぬさやを入れて煮る。取り分ける【12ヶ月から…じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・きぬさや】 ⑥調味料を入れて、さらに煮る。
	油	1g	
	じゃが芋	70g	
	玉ねぎ	40g	
	にんじん	20g	
	糸こんにゃく	20g	
	★きぬさや	10g	
	けずりぶし	3g	
	水	50cc	
	さとう	0.8g	
ワカメとツナの和え物	しょうゆ	5g	①乾燥ワカメは水で戻し、茹でる。キャベツはせん切り、小松菜は2cmに切り、茹でる。取り分ける【7・8ヶ月…小松菜。9～11ヶ月…キャベツ】 ②卵は炒り卵にする。 ③ツナと①②を混ぜる。しょうゆで味をつける。取り分ける【5～8ヶ月…ツナ。12ヶ月から…ワカメ・キャベツ・小松菜・卵・ツナ】
	乾燥ワカメ	0.8g	
	ツナ水煮	20g	
	★卵	20g	
	油	0.5g	
	キャベツ	40g	
ポーロ	★小松菜	20g	①ポーロに材料を入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。 ②丸めて、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。
	しょうゆ	1.6g	
	でんぷん	5g	
	★調整粉乳	5g	
果物	★卵黄	1g	①いちごは洗って、へたをとる。
	さとう	0.2g	
	いちご	25g	

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ご飯	軟飯	80g	
肉団子	鶏ミンチ	15g	①玉ねぎをみじんにし、パン粉とよく混ぜる。取り分け② ②①と鶏ミンチをよく混ぜ、小さく丸めて焼く。じゃが芋も焼く。取り分け④
	玉ねぎ	15g	
	パン粉	2g	
	じゃが芋 油	15g 少々	
煮だし	キャベツ	10g	①キャベツの葉先はせん切りにする。取り分け① ②出し汁に①とにんじんを入れて、さらに煮る。取り分け③
	にんじん	10g	
	出し汁	50cc	
ポーロ		1/3くらい	
いちご		20g	へたをとり、切る。

12～18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ご飯	軟飯	90g	おにぎりにする。
そぼろが芋の	鶏ミンチ	15g	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやを食べやすい大きさに切る。取り分け⑤ ②鶏ミンチと調味料を入れてさらに煮る。取り分け③
	油	0.3g	
	じゃが芋	25g	
	玉ねぎ	15g	
	にんじん	7g	
	こんにゃく	7g	
	きぬさや さとう	2g 少々	
しょうゆ	少々		
ワカメとツナのあえ物	乾燥ワカメ	おとなの1/3	①ワカメ、キャベツ、小松菜を食べやすい大きさに切る。取り分け③ ②①といり卵、ツナ、しょうゆ少々で味をつける。
	ツナ水煮		
	卵		
	油		
	キャベツ 小松菜		
しょうゆ			
ポーロ		1/2くらい	
いちご		1個	

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。
じゃが芋のペースト煮	鶏ミンチ	おとなの1/2	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやを食べやすい大きさに切る。取り分け⑤ ②鶏ミンチと調味料を入れてさらに煮る。取り分け③
	油		
	じゃが芋		
	玉ねぎ		
	にんじん		
	こんにゃく		
きぬさや さとう	2g 少々		
しょうゆ	少々		
ワカメとツナのあえ物	乾燥ワカメ	おとなの1/2	①ワカメ、キャベツ、小松菜を食べやすい大きさに切る。取り分け③ ②①といり卵、ツナ、しょうゆ少々で味をつける。
	ツナ水煮		
	卵		
	油		
	キャベツ 小松菜		
しょうゆ			
ポーロ			
いちご		1個	