

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2023.6.22

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
にんじん粥 (10倍粥)	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 ②にんじん10gはつぶし、①にのせる。取り分け①
豆腐とトマトのペースト	①豆腐10gは茹でる。トマト10gは茹でて、種を取る。取り分け① ②①をそれぞれ、なめらかにつぶす。
バナナのトロトロ	①バナナ15gをつぶし、湯を入れて加熱する。

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
ツナのパン粥	食パン8枚切湯 ツナ水煮	10g 適量 10g	①トーストした食パンの耳を取り、小さくちぎり、湯でふやかす。取り分け① ②ツナを細かくほぐし①にのせる。(BFを使って変化をつけてもよい。)
おかかのせ	豆腐 レタス トマト 削り節	15g 5g 10g 少々	①豆腐・レタスは茹で、豆腐は5mm、レタスはみじん切りにする。取り分け① ②。トマトは種を取りみじん切りにする。 ③①②の上に削り節をふる。
だし煮	じゃが芋 玉ねぎ にんじん だし	10g 10g 10g 少々	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじんは細かく刻む。 取り分け① ②だし汁で煮る。
バナナ		20g	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

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。
ゆで豚サラダ	★豚もも肉	50g	①トマトの皮を湯むきし、1cmの角切りにする。豆腐は角切り、レタスはひとくち大にする。取り分ける【5月~2歳…豆腐、レタス、トマト】 ②豚肉(しゃぶしゃぶ用)はしっかり火が通るまで茹で、冷まし3cm長さに切る。(ゆで汁はとっておく。) 取り分ける【9月~…豚肉】 ③トマトと調味料を和える。 ④器にレタス、豆腐、豚肉を盛り、③をかける。
	★絹豆腐	50g	
	レタス	40g	
	トマト	40g	
	「さとう	1g	
	レモン果汁	3g	
	しょうゆ	4g	
オリーブ油	4g		
カレースープ	ベーコン	5g	①じゃが芋は角切り、玉ねぎはスライス、にんじん、ピーマンはせん切りにし、水で煮る。取り分ける【5・6月…にんじん、7・8月…じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、9・11月…じゃが芋、にんじん】 ②①に1cm幅に切ったベーコンと大豆、豚肉のゆで汁を加えて煮る。 取り分ける【12か月から…じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、ベーコン】 ③調味料を入れて煮る。
	★ゆで大豆	10g	
	じゃが芋	40g	
	玉ねぎ	50g	
	にんじん	20g	
	ピーマン	15g	
	「カレー粉	3g	
塩	0.6g		
こしょう	少々		
水	120cc		
トーストチ	食パン8枚切り	1/2枚	①卵と牛乳をよく混ぜ、2cm幅に切った食パンを浸す。取り分ける【7・8月…食パン、9・11月…食パン、牛乳】 ②フライパンに油をひき、①をよく焼く。 ③スライスしたバナナを添える。
	★卵	10g	
	牛乳	20cc	
	油	1g	
	バナナ	25g	

エネルギー 665kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.8g
カルシウム 127mg 鉄 3.6mg 食塩相当量 1.7g

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。

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。

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
ストロ	食パン	25g	①トーストした食パンは耳を取り、1.5cm幅のステックにする。
ゆで豚サラダ	豚肉	10g	①豆腐は7mm角にし、レタスも茹でてみじん切りにする。取り分け① ②トマトは種を取りみじん切りにする。豚肉は脂身を取りみじん切りにする。取り分け② ③レタスと②にしょうゆを混ぜ、豆腐にのせる。
	豆腐	20g	
	レタス	10g	
	トマト	15g	
みみり煮	しょうゆ	少々	①じゃが芋、にんじんを薄切りにする。取り分け① ②①に出し汁、牛乳、みそを入れて煮る。
	じゃが芋	10g	
	にんじん	15g	
	牛乳	15cc	
バナナ	出し汁	15cc	持ちやすい大きさに切る。
	みそ	少々	
バナナ		30g	

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。
ゆで豚サラダ	豚肉	15g	①豆腐は1cm角、レタスはみじん切りにし茹でる。取り分け① ②トマトは種を取り、粗みじんにする。豚肉は脂身を取り、粗みじんにする。取り分け② ③レタスと②にしょうゆを少々混ぜ、豆腐にのせる。
	豆腐	20g	
	レタス	15g	
	トマト	20g	
野菜スープ	しょうゆ	少々	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。取り分け② ②ベーコン、ゆで大豆も入れて煮る。 ③塩を少し入れる。
	ベーコン	2g	
	ゆで大豆	3g	
	じゃが芋	15g	
	玉ねぎ	20g	
フレンチトースト	にんじん	10g	1/3くらい
	ピーマン	5g	
	塩	少々	
だし汁			

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。
ゆで豚サラダ	豚肉	25g	①豆腐は1cm角、レタスはみじん切りにし茹でる。取り分け① ②トマトは種を取り、調味料を少し入れる。豚肉は食べやすい大きさにする。取り分け② ③レタス、豆腐、豚肉の上にトマトをのせる。
	豆腐	30g	
	レタス	20g	
	トマト	30g	
	さとう	少々	
	レモン果汁	少々	
	しょうゆ	少々	
カレースープ	オリーブ油	少々	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。取り分け② ②ベーコン、ゆで大豆も入れて煮る。カレー粉、塩を少し入れる。
	ベーコン	3g	
	ゆで大豆	5g	
	じゃが芋	20g	
	玉ねぎ	30g	
	にんじん	10g	
	ピーマン	7g	
カレー粉	少々		
塩	少々		
だし汁			
フレンチトースト		1/2くらい	