

もぐかみ教室

2023.8.22

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。

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
10倍粥	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
トマトのペースト	①トマトを乱切りにし、加熱する。 ②皮と種を取り、すりつぶして裏ごす。
かぼちゃのペースト	①皮を取り、つぶす。 ②だし汁でのばして裏ごす。
スイカ	①種を取って裏ごしし、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・煮汁、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
7倍粥	お粥(7倍)	50g	①お粥 50g~60g
白身魚のほぐし煮	まだら だし汁	10g 30g	①鍋に魚とだし汁を入れ、ほぐしながら煮る。
かぼちゃのマッシュ	かぼちゃ だし汁	20g 10g	①皮を取り、ふかしたかぼちゃをつぶす。 ②だし汁で好みにのばす。
スイカ	スイカ	15g	①種を取り、切り刻む。

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。

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
白身魚のラタトゥイユソース	ご飯	米 70g	①ご飯を炊く。
	まだら	80g	①調味料を合わせておく。 ②トマト、玉ねぎ、なす、ピーマンは1cm角に切る。取り分ける【5か月~トマト】 取り分ける【9か月~玉ねぎ、なす、ピーマン】 取り分ける【7か月~まだら】 ③魚に薄力粉をまぶす。 ④オリーブ油をひいたフライパンに魚を入れ、焼き色がつくまで焼く。 ⑤魚に火が通ったら取り出し、そのままのフライパンに玉ねぎ、なす、ピーマンを入れ、さっと炒める。 ⑥しんなりしてきたらトマトと調味料を入れて、ふたをして弱火で煮込む。 ⑦魚を器に盛り、チーズをかけてラタトゥイユソースをかける。
	薄力粉	3g	
	オリーブ油	3g	
	トマト	70g	
	玉ねぎ	15g	
	なす	30g	
	ピーマン	10g	
	「コンソメ	1g	
	ケチャップ	7g	
砂糖	1.5g		
水	30cc		
ピザ用チーズ	10g		
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	80g	①かぼちゃは一口大に切り、600Wの電子レンジで4分程度やわらかくなるまで加熱する。取り分ける【5か月~かぼちゃ】 ②きゅうりは薄切りにし塩もみする。取り分ける【12か月~きゅうり】 ③ハムは5mm幅に切る。 ④食材に調味料を入れつぶしながら混ぜる。
	きゅうり	25g	
	ハム	5g	
	ゆで卵	20g	
	食塩	0.2g	
	こしょう	少々	
	マヨネーズ	10g	
スイカゼリー	スイカ	100g	①スイカは種を取ってザルでこす。取り分ける【5か月~2歳~スイカ】 ②ゼラチンに水を入れてふやかしておく。 ③鍋にこしたすいかと砂糖、レモン汁を入れ、沸騰させないように温めて砂糖とゼラチンを溶かす。 ④器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
	砂糖	10g	
	レモン果汁	1g	
	ゼラチン	2g	
	水	20cc	

エネルギー 643kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g
カルシウム 203mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 1.5g

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
軟飯	軟飯	80g	①軟飯 80g
白身魚のラタトゥイユソース	まだら	15g	①トマトは皮と種を取り、みじん切り。 ②玉ねぎ、なす、ピーマンもみじん切り。 ③鍋に切った野菜とだし汁を入れ、煮込みソースにする。 ④魚を茹でてほぐし、ソースをかける。
	トマト	10g	
	玉ねぎ	10g	
	なす	10g	
	ピーマン	10g	
だし汁	15cc		
かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	20g 40g	①かぼちゃは皮を取って、薄切りにする。 ②鍋にかぼちゃとだし汁を入れて煮る。
スイカ	スイカ	20g	①種を取り、切る。

12~18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
軟飯	軟飯	90g	①おにぎりにする。
白身魚のラタトゥイユソース	まだら	30g	①鍋に野菜と調味料を入れ、煮込みソースにする。 ②魚は油をひいたフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。 ③出来上がったソースを粗く刻む。 ④魚を盛り付け、ソースをかける。
	オリーブ油	1g	
	トマト	30g	
	玉ねぎ	10g	
	なす	10g	
	ピーマン	5g	
	コンソメ	0.3g	
	ケチャップ	3g	
砂糖	0.5g		
水	10cc		
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	30g	①皮を取ってふかしたかぼちゃとゆで卵は、粗くつぶす。 ②きゅうりは食べやすい大きさに切る。 ③塩とマヨネーズで味を付ける。
	きゅうり	10g	
	卵	5g	
	食塩	0.1g	
マヨネーズ	3g		
スイカゼリー		1/3くらい	

19カ月から

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ご飯	ご飯	100g	①おにぎりにする。
白身魚のラタトゥイユソース	まだら	おとなの 1/2	①鍋に野菜と調味料を入れ、煮込みソースにする。 ②魚は油をひいたフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。 ③出来上がったソースを食べやすい大きさに刻む。 ④魚を盛り付け、ソースをかける。
	オリーブ油		
	トマト		
	玉ねぎ		
	なす		
	ピーマン		
	コンソメ		
ケチャップ			
砂糖			
水			
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	おとなの 1/2	①皮を取ってふかしたかぼちゃとゆで卵は、粗くつぶす。 ②きゅうりは食べやすい大きさに切る。 ③塩とマヨネーズで味を付ける。
	きゅうり		
	卵		
	食塩		
マヨネーズ			
スイカゼリー		1/2くらい	