

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2023.10.26

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。
豆腐とにんじんのとろとろ	①絹豆腐10gは茹で裏ごす。にんじん10gもすりつぶす。取り分け① ②①を出し汁5ccと混ぜる。
さつまいものマッシュ	①さつまいも15gは茹でてすりつぶし、調整ミルク10ccとなめらかになるまで混ぜる。

ポイントヨーグルト状のかたさで
○1日1品、1さじから様子を見ながら
○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 大根の	7倍粥 大根	50g 15g	①大根は軟らかく茹で、粗くつぶす。取り分け② ②お粥にのせる。
野菜とふの 出し煮	小松菜(葉先) にんじん ふ 出し汁	5g 10g 0.2g 30cc	①小松菜とにんじんは茹でてみじん切りにする。ふはすりおろす。取り分け② ②①とだし汁を入れて煮る。
マッシュ 2色の	かぼちゃ さつまいも 玉ねぎ	10g 10g 10g	①かぼちゃとさつまいもはそれぞれつぶす。玉ねぎは茹でてみじん切りにし、それぞれに混ぜる。 ②①をクッキー型に詰めて、方から外す。

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。

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。
秋野菜の煮物	鶏むね肉	25g	①さつまいもは皮をむき、角切りにする。れんこん、ごぼうは乱切りにする。大根はいちょう切りにする。厚揚げは湯をかけて角切り、こんにゃくは茹でて一口大にする。離乳食を取り分ける(5・6月…さつまいも) ②野菜と鶏肉を煮る。さつまいも、こんにゃく、栗を入れて煮る。離乳食を取り分ける(7・8月…さつまいも・大根。9・11月…鶏肉・さつまいも・大根。12月…鶏肉・さつまいも・れんこん・大根・ごぼう) ③厚揚げと調味料を入れてさらに煮る。
	★厚揚げ	20g	
	★さつまいも	50g	
	れんこん	25g	
	ごぼう	20g	
	大根	30g	
	こんにゃく	20g	
	むき栗	10g	
	「さとう	1.5g	
	しょうゆ	4g	
ワカメみそ汁	乾燥ワカメ	0.5g	①けずりぶしと昆布でだし汁をとる。ワカメ、ふは水で戻す。 ②出し汁にスライスした玉ねぎを入れて煮る。離乳食を取り分ける(7・8月…ふ・玉ねぎ) ③ワカメ、ふ、小口切りにしたねぎを入れて煮る。最後にみそを入れる。離乳食を取り分ける(9・11月…ワカメ・ふ。12月…ワカメ・ふ・玉ねぎ・ねぎ)
	ふ	2g	
	玉ねぎ	25g	
	ねぎ	5g	
	けずりぶし	3g	
	昆布	0.5g	
	みそ	8g	
水	120cc		
ごま和え	★小松菜	40g	①小松菜は2cmに、にんじんはせん切りにして茹でる。離乳食を取り分ける(5・6月…にんじん。7月…小松菜・にんじん。) ②①と調味料、すりごまと和える。
	にんじん	10g	
	★すりごま	3g	
	さとう	0.5g	
かぼちゃプリン	しょうゆ	1.5g	①かぼちゃは茹でてよくつぶす。離乳食を取り分ける(7・8月…かぼちゃ) ②牛乳と卵、①を混ぜて裏ごし、耐熱容器に入れ、アルミホイルでふたをする。 ③鍋に容器の高さの半分くらいの湯を沸かし、③を入れてふたをする。弱火で10~15分蒸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
	かぼちゃ	25g	
	★卵	15g	
	牛乳	30cc	
	さとう	4g	

エネルギー 599kcal たんぱく質 20.8g 脂質 9.6g
カルシウム 278mg 鉄 4.5mg 食塩相当量 2.0g

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。



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
お粥 ワカメとにんじんの	5倍粥 乾燥ワカメ にんじん	90g 0.1g 10g	①ワカメとにんじんは茹で、みじん切りにする。取り分け① ②お粥にのせる。
さつまいもの煮	鶏むね肉 さつまいも 大根 しょうゆ 出し汁	10g 15g 10g 少々 50cc	①鶏むね肉と大根はみじん切りにする。取り分け② ②出し汁に①とさつまいもを入れて、しょうゆを入れて煮る。
小松菜とごま和え	小松菜(葉先) ふ ごま しょうゆ 出し汁	20g 0.4g 1g 少々 5cc	①小松菜は粗みじんにする。ふは小さく切る。 ②①とごま、しょうゆ、出し汁で和える。
かぼちゃプリン		一口	

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。
煮野菜の汁	鶏むね肉	10g	①鶏肉、さつまいも、れんこん、大根は7mm角に切る。ごぼうは刻む。取り分け② ②しょうゆ少々入れて煮る。
	さつまいも	15g	
	れんこん	7g	
	大根	10g	
	ごぼう	5g	
みそ汁	乾燥ワカメ	0.1g	①ワカメ、玉ねぎ、ふは粗みじんにする。取り分け③ ②①とだし汁、ねぎを入れて煮る。最後にみそ少々を入れる。
	ふ	0.6g	
	玉ねぎ	10g	
	ねぎ	1g	
	みそ	少々	
だし汁	90cc		
和え	小松菜	15g	①小松菜、にんじんは2cmぐらいに切る。取り分け① ②①とごま、しょうゆと和える。
	にんじん	3g	
	ごま	1g	
かぼちゃプリン		1/3くらい	

19ヵ月から

献立	食品名	分量(1人分)	作り方
ご飯	ご飯	100g	おにぎりにする。
秋野菜の煮物	鶏むね肉	15g	①鶏肉、さつまいも、れんこん、ごぼう、大根は食べやすい大きさに切る。むき栗は刻む。取り分け② ②さとう、しょうゆ少々入れて煮る。
	さつまいも	25g	
	れんこん	10g	
	ごぼう	10g	
	大根	15g	
	むき栗	5g	
	さとう	少々	
汁	乾燥ワカメ	0.2g	①ワカメ、玉ねぎ、ふは食べやすい大きさにする。取り分け③ ②①とだし汁、ねぎを入れて煮る。最後にみそ少々を入れる。
	ふ	1g	
	玉ねぎ	15g	
	ねぎ	2g	
	みそ	少々	
だし汁	100cc		
ごま和え	小松菜	20g	①小松菜、にんじんは食べやすい大きさに切る。取り分け① ②①とごま、しょうゆと和える。
	にんじん	5g	
	ごま	1.5g	
	さとう	少々	
かぼちゃプリン		1/2くらい	