

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2024.2.22

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
豆腐のお粥 (10倍粥)	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 ②絹豆腐10gは柔らかく茹でて裏ごし①にのせる。
じゃが芋と にんじんの ペースト	①じゃが芋5g、にんじん5gはそれぞれすりつぶす。お湯でのばしトロトロにする。 取り分け②
キャベツの 裏ごし	①キャベツ10g(柔らかい部分)よく茹でて、裏ごす。湯でのばす。

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

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
ひじき(干)飯	米	60g	①ご飯を炊く。 ②ひじきと干し椎茸は水で戻す。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。 ③出し汁(椎茸の戻し汁)に②を入れて煮る。 離乳食を取り分ける 9~11ヶ月…ひじき・にんじん ④調味料を入れて水気がなくなるまで煮る。 離乳食を取り分ける 12ヶ月〜具 ⑤ご飯に④を混ぜる。
	★ひじき(乾)	2g	
	油揚げ	6g	
	にんじん	10g	
	干し椎茸	3g	
	さとう	1g	
	しょうゆ	3g	
	酒	2g	
	みりん	2g	
	出し汁	50cc	
魚の蒸し物	白身魚	80g	①キャベツは色紙切り、レモンは輪切りにする。 ②フライパンにキャベツ、白身魚をのせる。水を入れて弱火で7分くらい蒸し焼きにする。 離乳食を取り分ける 7・8ヶ月…白身魚。9~11ヶ月…白身魚・キャベツ ③火が通ったらしょうゆをかけ盛り付けレモンを添える。 離乳食を取り分ける 12ヶ月〜白身魚・キャベツ
	キャベツ	80g	
	しょうゆ	2g	
	レモン	5g	
	水	50cc	
ポテトサラダ	じゃが芋	80g	①じゃが芋は角切り、にんじんはちよう切り、きゅうりは輪切りにする。 ②じゃが芋、にんじんは茹でる。 離乳食を取り分ける 5~11ヶ月…じゃが芋・にんじん ③②とツナ水煮、きゅうり、マヨネーズで和える。 離乳食を取り分ける 12ヶ月〜具
	にんじん	20g	
	きゅうり	20g	
	ツナ水煮	15g	
	マヨネーズ	10g	
	ワカメ(乾)	0.5g	
かきたま汁	★卵	20g	①昆布でだしを取る。ワカメは水で戻す。 ②小松菜は1cm幅に切る。しめじは小房にする。 ③出し汁にしめじ、小松菜を入れ煮る。 ④調味料とワカメ、溶き卵を入れて煮る。 離乳食を取り分ける 12ヶ月〜具・卵
	しめじ	10g	
	★小松菜	10g	
	しょうゆ	3g	
	塩	少々	
	だし昆布	2g	
	水	120cc	
いちご牛乳寒	牛乳	80cc	①いちごはスライスする。 ②鍋に牛乳と粉寒天を入れて煮溶かす。 ③さとうを入れて溶かし、容器にそそぎ、いちごをのせて固める。
	粉寒天	0.5g	
	さとう	5g	
	いちご	20g	

エネルギー	626kcal	たんぱく質	33.2g
脂質	16.3g	カルシウム	249mg
鉄	4.0mg	食塩相当量	2.1g

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。

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

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	①ひじきご飯の具は0.8cmぐらいに刻む。取り分け④ ②軟飯と和える。
	ひじきご飯の具	1/3量	
魚の蒸し物	白身魚	15g	①白身魚、キャベツは7mm角に切る。 取り分け③ ②しょうゆをかける。
	キャベツ	20g	
ポテトサラダ	しょうゆ	少々	①じゃが芋、にんじん、きゅうり、ツナ水煮を食べやすい大きさにする。取り分け③ ②塩少々とレモン汁で味をつける
	じゃが芋	1/3量	
	にんじん	1/3量	
	きゅうり	1/3量	
かきたま汁	ツナ水煮	少々	①かきたま汁の具は刻む。 取り分け④ ②溶き卵を入れてしっかり加熱する。
	塩・レモン汁	少々	
	ワカメ	1/3量	
	しめじ	1/3量	
いちご牛乳寒	小松菜	1/3量	①かきたま汁の具は刻む。 取り分け④ ②しょうゆ少々で味をつけ、溶き卵を入れてしっかり加熱する。
	出し汁	1/3量	

19カ月から

献立	食品名	分量(1人分)	作り方
ご飯	ご飯	100g	①ひじきご飯の具は1cmぐらいに刻む。 取り分け④ ②ご飯と煮汁、①を混ぜる。
	ひじきご飯の具	1/2量	
魚の蒸し物	煮汁	少々	①白身魚・キャベツは食べやすい大きさに切る。取り分け③ ②しょうゆをかける。
	白身魚	30g	
	キャベツ	30g	
ポテトサラダ	しょうゆ	1g	①じゃが芋、にんじん、きゅうり、ツナ水煮を食べやすい大きさにする。 取り分け③ ②マヨネーズとレモン汁で味をつける。 薄味に
	じゃが芋	1/3量	
	にんじん	1/3量	
	きゅうり	1/3量	
	ツナ水煮	1/3量	
かきたま汁	マヨネーズ	少々	①かきたま汁の具は刻む。 取り分け④ ②しょうゆ少々で味をつけ、溶き卵を入れてしっかり加熱する。
	レモン汁	少々	
	ワカメ	1/2量	
	しめじ	1/2量	
いちご牛乳寒	小松菜	1/2量	①かきたま汁の具は刻む。 取り分け④ ②しょうゆ少々で味をつけ、溶き卵を入れてしっかり加熱する。
	出し汁	1/2量	