

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2024.4.23

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
小松菜のお粥 <10倍粥>	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 ②小松菜(葉先) 10g は柔らかく茹でて裏ごし①にのせる。
じゃが芋と玉ねぎのペースト	①じゃが芋 5g、玉ねぎ 5g はそれぞれすりつぶす。湯でのばしトロにする。 取り分け③
にんじんのミルク和え	①にんじん 10g は柔らかく茹でて、裏ごす。 取り分け③ ②調整ミルク 5cc でのばす。

ポイント ヨーグルト状のかたさで
○1日1品、1さじから様子をみながら
○授乳は食後に欲しがるだけ
○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
ミルク粥	7倍粥 調整ミルク	50g 15cc	①調整ミルクをお粥に加える。
じゃが芋のツナ煮	じゃが芋 玉ねぎ ツナ水煮湯	10g 5g 5g 少々	①じゃが芋と玉ねぎはそれぞれつぶす。取り分け③ ②ツナ水煮はすりつぶし、湯でのばし、①にのせる。
小松菜のお浸し	小松菜(葉先) にんじん しょうゆ	5g 10g 1滴	①小松菜は茹でては細かく刻む。にんじんはつぶして出し汁でのばす。取り分け② 取り分け③ ②しょうゆを入れて和える。
果物	いちご	15g	①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るだけ
○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	60g	①ご飯を炊く。
じゃが芋のそぼろ煮	鶏むねミンチ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 さとう しょうゆ 水	30g 70g 20g 45g 2g 20g 1g 0.8g 5g 50cc	①じゃが芋は角切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。 ②糸こんにゃくは茹でて食べやすい大きさにする。 ③出し汁(椎茸の戻し汁)に①を入れて煮る。 離乳食を取り分ける 5・11ヶ月…じゃが芋・にんじん・玉ねぎ ④鍋に油をひき、鶏むねミンチを炒め、こんにゃくと②に入れる。 離乳食を取り分ける 12ヶ月…具 ⑤調味料を入れて煮る。
ひじきのサラダ	★ひじき(乾) ★卵 油 ★小松菜 きゅうり ごま油 さとう 酢 しょうゆ	2g 20g 0.5g 20g 20g 0.5g 0.5g 2g 3g	①ひじきは水で戻し、茹でる。 ②小松菜 1cm長さ、きゅうりは輪切りにして茹でる。離乳食を取り分ける 5・8ヶ月…小松菜。9・11ヶ月…きゅうり・小松菜 ②卵は炒り卵にする。 ③①②和える。 離乳食を取り分ける 12ヶ月…具 ④調味料で和える。
卵ボーロ	★卵黄 ★調整ミルク でんぷん さとう	10g 7g 15g 1.5g	①ボウルに材料を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。 ②持ちやすい形にし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。
果物	いちご	30g	①いちごはよく洗い、水気を切る。

エネルギー 551kcal たんぱく質 18.9g
脂質 9.8g カルシウム 123mg
鉄 3.7mg 食塩相当量 1.3g

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。

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
きお粥のお焼	5倍粥 溶き卵 削り節 油	90g 10g 0.5g 少々	①お粥に卵と削り節を混ぜる。 ②フライパンに油を薄く引き、①をスプーンで丸く落とし、弱火で片面5分ずつ、こんがり焼く。
そぼろ煮	じゃが芋 玉ねぎ 鶏ミンチ 煮汁	15g 10g 15g	①じゃが芋は5mmくらいに切り、玉ねぎ、鶏ミンチを煮汁で煮る。 取り分け③
煮ひじき	小松菜(葉先) にんじん 出し汁	10g 10g 50cc	①小松菜、にんじんは1.5cm長さにし、それぞれ茹でる。 ②鍋にだし汁と①を入れ柔らかくなるまで煮る。
果物	いちご	15g	
スティックきゅうり		10g	持ちやすい大きさに切る。
卵ボーロ		1/4	

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。
じゃが芋のそぼろ煮	鶏ミンチ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく さとう しょうゆ	10g 20g 7g 15g 0.7g 7g 少々 少々	①じゃが芋は1cm角に切る。にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、鶏ミンチと煮る。取り分け④ ②さとう、しょうゆ少々で煮込む。
ひじきのあえ物	ひじき(乾) 小松菜 きゅうり いり卵 さとう しょうゆ	0.7g 7g 7g 7g 少々 少々	①ひじき、小松菜、きゅうりは0.5～1cmくらいに切り、炒り卵と和える。取り分け③ ②さとう、しょうゆで味をつける。
卵ボーロ		1/3	
果物	いちご	20g	

19ヵ月から

献立	食品名	分量(1人分)	作り方
ご飯	ご飯	100g	①おにぎりにする。
じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 鶏ミンチ さとう しょうゆ	35g 10g 20g 1g 10g 20g 少々 少々	①具は食べやすい大きさに切り、煮る。 取り分け④ ②さとう、しょうゆで味をつける。
ひじきのサラダ	ひじき(乾) 小松菜 きゅうり いり卵 ごま油 さとう す しょうゆ	1g 10g 10g 10g 少々 少々 少々 少々	①具は食べやすい大きさに切る。 取り分け③ ②調味料少々で味をつける。
卵ボーロ		1/2量	
果物	いちご	1/2量	