



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固さまでつぶす。
豆腐のペースト	①豆腐 5g を 3 分茹でて、裏ごす。
かぼちゃのペースト	大人の①から取り分ける ①だし汁でのばして裏ごす。

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
7 倍粥	7 倍粥	50g	①お粥 50〜60 g
白身魚のほぐし煮	まだら だし汁	10g 30g	大人の③から取り分ける ①だし汁でほぐしながら 2 分煮る。(汁を少し残す)
かぼちゃのマッシュ	かぼちゃ だし汁	20g 10g	大人の①から取り分ける ①だし汁で好みにのばす。
ぶどう	ぶどう 水	15g 30g	大人の②から取り分ける ①ぶどうと水を鍋に入れ、やわらかく煮る。

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 50〜80 g
○野菜 20〜30 g
○魚や肉 10〜15 g
豆腐 30〜40 g
卵黄 1 個〜全卵 1/3 個のいずれか

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2024.8.27

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。
白身魚と豆腐のハンバーグ(付キャベツ・ミニトマト)	まだら	60g	①ひじきを水で戻し、みじん切りにする。 ②枝豆を常温に戻し、薄皮をとる。 ③たらをゆでて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。取り分ける【7〜11 か月…たら】 ④輪切りにしたにんじん、枝豆をやわらかくなるまで煮てからみじん切りする ⑤豆腐はキッチンペーパーで水気をとる。 取り分ける【5〜6 か月…豆腐】 ⑥ボウルに①〜⑤を混ぜ合わせる。 取り分ける【12 か月〜】 ⑦⑥に味噌、めんつゆ、片栗粉を混ぜ合わせる。 ⑧フライパンに油を引き、⑦をスプーンで落として両面を焼く。 ⑨キャベツをせん切りにする。 取り分ける【9〜11 か月…キャベツ】
	絹豆腐	25g	
	にんじん	5g	
	枝豆(冷凍)	5g	
	ひじき	0.5g	
	味噌	2g	
	めんつゆ	3g	
	片栗粉	5g	
	油	3g	
	キャベツ	30g	
かぼちゃのツナサラダ	ミニトマト	2 個	
	かぼちゃ	60g	①かぼちゃの皮を取り一口大に切り、600W の電子レンジで 3 分程度柔らかくなるまで加熱する。※粗熱をとる。 ②ツナをほぐす。 取り分ける【9 か月〜11 か月】 ③きゅうりを輪切りする。 取り分ける【12 か月〜】 ④かぼちゃを粗くつぶし、きゅうり、ツナ、こしょう、マヨネーズ、すりごまを和える。
	きゅうり	20g	
	ツナ水煮	15g	
	こしょう	少々	
	マヨネーズ	7g	
きのこスープ	すりごま	1g	
	卵	25g	①昆布でだしをとる ②しめじの石突きを取ってほぐす。 ③しいたけを 3mm 幅に切る。 ④だし汁にしめじ、しいたけを入れ煮る。 ⑤ねぎを小口切りにし、③に入れる。 取り分ける【12 か月〜】 ⑥調味料と溶き卵を入れ煮る。
	しめじ	10g	
	しいたけ	10g	
	ねぎ	3g	
	しょうゆ	3g	
	塩	少々	
	だし昆布	1.2g	
	水	120cc	
	ぶどう(皮なし)	30g	
	水	50g	
ぶどうゼリー	砂糖	5g	①沸騰させたお湯にぶどうを入れ、皮が剥けてきたら冷水にとり、皮を剥く。 取り分ける【9 か月〜11 か月】 ②ぶどうを計量し 1/8 に切る。 取り分ける【7 か月〜8 か月】 ③鍋に砂糖、水、ぶどうを入れ、中火で 10 分程度煮る。 ④レモン果汁を加え、粉寒天を入れて溶かす ⑤粗熱をとり、カップに取り分けて冷やす。
	レモン果汁	1g	
	粉寒天	0.3g	



エネルギー 569kcal たんぱく質 21.6g
脂質 13.3g カルシウム 111mg
鉄 2.6mg 食塩相当量 1.8g

月齢に応じた離乳食で、食べる意欲を。

9〜11ヶ月 かみかみ



献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ご飯	軟飯	80g	①軟飯 80g
魚の煮付け	まだら キャベツ しょうゆ だし汁	10g 10g 1 滴 100cc	大人の③から取り分ける ①鍋にだし汁としょうゆを煮立たせ、白身魚とキャベツを入れて、7 分煮る。 ②キャベツは食べやすい大きさにして盛り付ける。
かぼちゃのツナサラダ	かぼちゃ ツナ水煮	15g 10g	大人の②まで同じ ①かぼちゃを粗く潰し、ツナと和える。
果物	ぶどう	20g	大人の①まで同じ 持ちやすい大きさ(1/4)に切る。

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おにぎりにする。
白身魚と豆腐のハンバーグ	まだら 絹豆腐 にんじん 枝豆(冷凍) ひじき 味噌 めんつゆ 片栗粉 油	大人の 1/3 量 少々 少々 2g 1g	大人の⑥まで同じ ①味噌、めんつゆ、片栗粉を混ぜ合わせる ⑤フライパンに油を引き、④をスプーンで落として両面を焼く。
かぼちゃのツナサラダ	かぼちゃ ツナ きゅうり マヨネーズ すりごま	15g 5g 5g 2g 0.3g	大人の③まで同じ ①かぼちゃは粗くつぶし、ツナ、マヨネーズ、すりごまを和える
きのこスープ	卵 しめじ しいたけ ねぎ 塩 だし汁	1/3 量	大人の⑤まで同じ ①きのこを取り出して刻む。 ②塩を少々入れ、溶き卵を入れてしっかり加熱する。
ぶどうゼリー		1/3 量	

19 か月から

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。
白身魚と豆腐のハンバーグ	まだら 絹豆腐 にんじん 枝豆(冷凍) ひじき 味噌 めんつゆ 片栗粉 油	おとなの 1/2	大人の④まで同じ ④ボウルに②と③とひじき、味噌、片栗粉、豆腐を混ぜ合わせる ⑤フライパンに油を引き、④をスプーンで落として両面を焼く。
かぼちゃのツナサラダ	かぼちゃ ツナ きゅうり マヨネーズ すりごま	おとなの 1/3 量	大人の③まで同じ ①かぼちゃは粗くつぶし、ツナ、マヨネーズ、すりごまを和える
きのこスープ	卵 しめじ しいたけ ねぎ しょうゆ 塩 だし汁	1/2 量 少々 少々	大人の④まで同じ ①きのこを取り出して刻む。 ②しょうゆと塩を少々入れ、溶き卵を入れてしっかり加熱する。
ぶどうゼリー		1/2 量	