



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
トマトがゆ	①をとり、トマトの種を取り除き、とろとろになるまでつぶす。 おかゆをヨーグルト状にし、①に乗せる。
ほうれん草の白和え	②から、ほうれん草の柔らかい葉先、豆腐（各5～10g）を取り分け、ほうれん草は刻んですりつぶす。豆腐はすりつぶす。
バナナ	①を15g取り、ラップをし、600w30秒で加熱し、すりつぶす。

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か月 もぐもぐ

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ごはん	7倍粥	50g	
大豆と トマト	トマト 玉ねぎ 水煮大豆 だし汁	大さじ1 3g 5g 適宜	②をとり、大豆と玉ねぎ、トマトを細かく刻み、和える。 鍋にトマト、大豆、玉ねぎ、だし汁を適量入れ、煮る。
白和え	豆腐 ほうれん草 だし汁	15g 5g 適宜	②をとり、ほうれん草は細かく刻み、だし汁を加えながら、豆腐と和える。
とろとろバナナ		30g	①を取り分け、すりつぶす。

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

もぐかみ教室

竹原市保健センター
2024.10.25

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
ごはん	米	1/2 合	①ご飯を炊く。
大豆と トマト 煮	トマト	30g	①トマトを湯剥きする。
	★大豆水煮	25g	離乳食を取り分ける(5～6か月)
	たまねぎ	25g	②大豆は湯通しし、薄皮をとる。
	じゃがいも	25g	離乳食を取り分ける(7～8か月)
	にんじん	15g	③たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマトを 小さめの角切りにし、だし汁と一緒に煮る。
	ベーコン	1 枚	離乳食を取り分ける(9か月～11か月)
	いんげん	1 本	④やわらかくなったら、大豆、ベーコンを茹で て1cmにしたいんげんを入れ、さらに煮る。
白和え	砂糖	小さじ1/4	離乳食を取り分ける(12か月～)
	醤油	小さじ1	⑤最後に調味料を入れ、煮る。
	鰹・昆布だし	60 ml	
	★絹ごし豆腐	100g	①ほうれん草をゆで、冷水につけ水気を絞り、2cm 程度の大きさに切る。
	★ほうれん草	40g	②豆腐は、電子レンジで加熱し、水切りをし、さ るで濾す。
	にんじん	15g	離乳食を取り分ける(5か月～8か月)
	砂糖	小さじ2/3	③にんじんは、せん切りにし、ゆでる。
バナナ ケーキ	醤油	小さじ1	④醤油、砂糖を合わせ混ぜる。
	★すりごま	小さじ1	離乳食を取り分ける(9か月～)
	バナナ	25g	①バナナを切る。
	小麦粉	20g	離乳食を取り分ける(5か月～8か月)
	ベーキングパウダー	0.8g	②小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖をよ く混ぜる。
	豆乳	20g	③熱したフライパンに油をしき、②の生地を焼 く。(一口大にスプーンで落とすと食べやすい。)
	砂糖	3g	※バナナは生地に混ぜて焼いても、生地の上に載 せて焼いてもよい。
	油	適宜	離乳食を取り分ける(9か月～)

大人分の栄養価

エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
593.0	22.5	14.1	99.9

カルシウム(μg)	鉄(mg)	塩分(g)
217.0	4.9	2.2

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。

9～11か月 かみかみ

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ごはん	5倍粥	90g	
大豆と トマト 煮	トマト 大豆水煮 たまねぎ じゃがいも にんじん 煮汁	1/3 程度 少々	③をとり、食べやすい大きさに切り、大豆を みじん切りにし、和える。 大人の分から、煮汁を少しとりわけ混ぜる。
白和え	豆腐 ほうれん草 にんじん ④の調味料	15g 5g 5g 少々	③をとり、にんじんはさらに柔らかくする。 にんじん、ほうれん草を刻む。 ④を少しだけとり、にんじん、ほうれん草と 合わせ、豆腐を加え、さらに合わせる。
スティックバナナケーキ		1/3	スティック状にし持ちやすくする。

12～18か月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ごはん	軟飯	90g	おにぎりにする。
大豆と トマト 煮	トマト 大豆水煮 たまねぎ じゃがいも にんじん ベーコン いんげん 煮汁	1/3～ 1/2 の量 適量	④をとり、食べやすい大きさに切り、大人の 分から煮汁を少々取り分け煮る。
白和え	豆腐 ほうれん草 にんじん ④の調味料	1/3～ 1/2 の量 小さじ1/2	③をとり、にんじん、ほうれん草を刻む。 ④を少しだけとり、ほうれん草、にんじん、 すりごまを加え混ぜ、さらに豆腐を加え、よ く混ぜる。
バナナケーキ		1/3	大人のものを取り分ける。

19か月(1歳半)から

献立名	食品名	分量 (1人分)	作り方
ごはん	軟飯	90g	おにぎりにする。
大豆と トマト 煮	トマト 大豆水煮 たまねぎ じゃがいも にんじん ベーコン いんげん 煮汁	1/2 の量 適量	④をとり、食べやすい大きさに切り、大人 の分から煮汁を少々取り分け煮る。
白和え	豆腐 ほうれん草 にんじん ④の調味料	1/2 の量 小さじ 1/4	③をとり、にんじん、ほうれん草を刻む。 ④を少しだけとり、ほうれん草、にんじ ん、すりごまを加え混ぜ、さらに豆腐を加 え、よく混ぜる。
バナナケーキ		1/2	大人のものを取り分ける。