



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
とろとろ豆腐	豆腐をとり、電子レンジで加熱し、ヨーグルト状にする。
ツリーおかゆ	①のほうれん草の柔らかい葉先（5～10g）を取り分け、ほうれん草は刻んですりつぶす。 とろとろにつぶしたおかゆにツリーの形になるようにほうれん草をのせる。 ②のにんじんをとり潰し、★をイメージしてのせる。
いちご	①を10g取り、ラップをし、600w30秒で加熱。

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・煮干し・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	
ひき肉の とろ煮	鶏ひき肉 玉ねぎ 水 水溶き片栗粉	10g 10g 50ml 少々	①のみじん切りにした玉ねぎを取り分け小鍋に水、玉ねぎ、ひき肉を入れ煮る。
ポテトで リース	マッシュポテト ほうれん草 にんじん	20g 5g 3g	③をとり、刻んだほうれん草を混ぜ合わせて、リースの形にし、にんじんを飾りつける。
いちごヨーグルト		各5g	①をとり、ヨーグルトと合わせる。

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るだけ
○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように、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)	塩分(g)
609.9	18.5	15.0	92.5	1.2

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。

もぐかみ教室

竹原市保健センター

大人の献立から取り分けて離乳食を作ってみましょう。 2024.12.24
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。
ミートボール	★合ひき肉(鶏・豚)	50g	豆腐を取り分ける(5～6か月) ①みじん切りにした玉ねぎを炒め冷やし、鶏ひき肉、豆腐とよく混ぜ合わせて丸める。 ②玉ねぎはせん切り、しめじは小房に分ける。 離乳食を取り分ける(7～8か月) ③オリーブオイルをフライパンにしき、玉ねぎぶなしめじを炒め、玉ねぎがしんなりしたら②をフライパンに入れ、蓋をし、弱火で焼く。 ④肉団子に火が通ったら肉団子を一旦取り出す。 ⑤フライパンに少し調味料を入れ、(離乳食を取り分ける用の調味料)野菜と一緒に炒める。 ⑥肉団子を戻し、肉団子にも絡める。 離乳食を取り分ける(9か月～) ⑦大人分の調味料を入れる。
	★豆腐	25g	
	玉ねぎ	15g	
	パン粉	大さじ1	
	玉ねぎ	20g	
	ぶなしめじ	10g	
	ケチャップ	小さじ2	
	お好みソース	小さじ1	
	オリーブオイル	適宜	
ツリーサラダ	★ほうれん草	20g	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。 ②にんじんは型抜きし、型抜きしたものをゆでる。 ほうれん草、にんじんを取り分ける(5・6か月) ③じゃがいもを適当な大きさに切り、②のにんじんの型抜きの切れ端と一緒にゆで、漬す。 離乳食を取り分ける(7～8か月) ④酢、砂糖、塩を合わせ混ぜる。 離乳食を取り分ける(9か月～) ⑤③に④の調味料を合わせ、マヨネーズを合わせる。 ⑥⑤をツリーの形にし、ほうれん草、にんじん、スイートコーンを飾りつける。
	じゃがいも	70g	
	にんじん	15g	
	スイートコーン	10g	
	酢	小さじ1/4	
	砂糖	小さじ1/3	
プチパバロア	塩	少々	
	マヨネーズ	小さじ1	
	いちご	15g	①いちごをつぶす。 いちごを取り分ける(5～8か月) ②ゼラチンと少量の水をなべに入れ、沸騰しないように溶かす。 ③ヨーグルト、牛乳、漬したいちご、砂糖を少し混ぜ合わせたら、②を加え、さらに混ぜる。 離乳食を取り分ける(12か月～) ④大人分の砂糖を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
	牛乳	20ml	
	ヨーグルト	30g	
	ゼラチン	1g	
	砂糖	小さじ1～3	

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	
ミートボール	合ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 玉ねぎ ぶなしめじ 調味料	1/3程度 少々	⑥をとり、野菜を食べやすい大きさに切る。 (調味料を入れなくても食べる場合は、④を取り分ける)
ポテトで リース	マッシュポテト ほうれん草 にんじん ④の調味料	30g 10g 5g 少々	③と、④の調味料を少し取り混ぜ合わせる。 さらに、刻んだほうれん草を混ぜ合わせ、リースの形にし、にんじんを飾りつける。
いちごとヨーグルト		2個と 10g	手づかみ食べできる大きさに切る。 手づかみ食べしないうちはヨーグルトと混ぜる。

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。
ミートボール	合ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 玉ねぎ ぶなしめじ 調味料	1/3～ 1/2の量 適量	⑥をとり、野菜を食べやすい大きさに切る。
ツリーサラダ	ほうれん草 じゃがいも にんじん スイートコーン 調味料	1/3～ 1/2の量 少々	③と、④の調味料を少し取り混ぜ合わせる。 マヨネーズも少し取り、混ぜる。ツリーの形にし、刻んだほうれん草、にんじん、スイートコーンを飾りつける。
プチパバロア		1/3	③を取り分け、冷蔵庫で冷やす。

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。
ミートボール	合ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 玉ねぎ ぶなしめじ 調味料	1/2の量 適量	⑥をとり、野菜を食べやすい大きさに切る。
ツリーサラダ	ほうれん草 じゃがいも にんじん スイートコーン 調味料	1/2の量 少々	③と、④の調味料を少し取り混ぜ合わせる。 マヨネーズも少し取り、混ぜる。ツリーの形にし、刻んだほうれん草、にんじん、スイートコーンを飾りつける。
プチパバロア		1/2	③を取り分け、冷蔵庫で冷やす。