

# もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年2月19日(水曜日)



離乳開始  
5～6か月ごろ  
さじでごっくん

| 献立  |       |                                                                                                           | 作り方                                                     |
|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 草がゆ | ほうれん草 | 5g                                                                                                        | ②のほうれん草5gの葉先をとり、すりつぶす。<br>ほうれん草を10倍粥にのせ、食べさせるときに混ぜ合わせる。 |
| 野菜煮 | しらす   | ①のキャベツとにんじんを5gずつとり、それぞれを加熱し、すりつぶす。<br>②しらすを茹で、水気を切ってからすりつぶす。<br>①と②を湯を足して混ぜ合わせる。<br>※はじめてあげるときは、別々に与えてもOK |                                                         |
| バナナ | バナナ   | 10g                                                                                                       | ①バナナ10gを電子レンジで加熱する。<br>②バナナに湯を加え、とろとろになるまですりつぶす。        |

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        | 食品名      | 1人分    | 作り方                                           |
|-----------|----------|--------|-----------------------------------------------|
| ご飯        | 精白米      | 75g    | ① ご飯を炊く                                       |
| しらすのお好み焼き | キャベツ     | 20g    | ① にんじんはせん切り、キャベツを短冊切りにし、もやしはざく切りにする。          |
|           | もやし      | 40g    |                                               |
|           | にんじん     | 10g    | にんじん、キャベツ、しらすを取り分ける(5～8か月)                    |
|           | 絹ごし豆腐    | 15g    | ② ボウルににんじん、キャベツ、豆腐、しらす、かつお節、薄力粉を入れよく混ぜる。      |
|           | しらす      | 10g    |                                               |
|           | 薄力粉      | 20g    | 離乳食を取り分ける(9か月～幼児)                             |
|           | 小袋かつお節   | 1g     | ③ フライパンに油をしき、②の生地を流し入れ両面を焼く。                  |
|           | お好み焼きソース | 小さじ1   | ④ お好みでソースをかける。                                |
|           | 油        | 適宜     |                                               |
| 白身魚のみそ汁   | 白身魚      | 20g    | ① 昆布を分量の水につけ、ほうれん草は洗い、水気を絞る。                  |
|           | ほうれん草    | 1/4束   | ② 白身魚を一口大、ほうれん草を1cm幅に切る。                      |
|           | 昆布       | 2cm    | ほうれん草と白身魚、だし汁を取分ける(5か月～8か月)                   |
|           | 合わせみそ    | 小さじ1/3 | 離乳食を取分ける(9か月～幼児)                              |
|           | 水        | 150ml  | ③ 白身魚とほうれん草をだし汁で煮て、火が通ったら、火を止め、大人分の合わせみそを入れる。 |
| ミニロールクレープ | 薄力粉      | 10g    | 5～8か月のバナナと、7～8か月のヨーグルトを取り分ける。                 |
|           | 牛乳       | 25ml   | ① 薄力粉、牛乳、卵を混ぜ、生地を作る。                          |
|           | 卵        | 1/5個   | ② フライパンに油をしき、①の生地を流し入れ、焼く。                    |
|           | バナナ      | 15g    | ③ クリームチーズとヨーグルト、少量の砂糖を混ぜる。                    |
|           | クリームチーズ  | 10g    | 離乳食を取り分ける(9か月～幼児)                             |
|           | 無糖ヨーグルト  | 4g     | ④ ②のクレープ生地③に大人分の砂糖を足したソースと切ったバナナをのせ、巻く。       |
|           | 砂糖       | 小さじ1/4 |                                               |
|           | 油        | 適宜     | ※卵無しでも生地が作れます。                                |

## 大人分の栄養価

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|---------|-----------|-------|----------|
| 570.2       | 19.6     | 10.4  | 95.0    | 158.1     | 2.2   | 2.2      |

鉄分やカルシウムを意識して、主食・主菜・副菜のそろった  
バランスの良い食事をこころがけてください。

## 9～11か月 かみかみ

| 献立        | 食品                                         | 分量           | 作り方                                                |
|-----------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|
| ごはん       | 5倍粥                                        | 90g          | こども茶碗1杯くらい                                         |
| しらすのお好み焼き | キャベツ<br>にんじん<br>絹ごし豆腐<br>しらす<br>薄力粉<br>削り節 | 大人の1/3       | ②の生地をとり、手づかみ食べしやすい大き<br>さで、大人と同じように焼く。             |
| 白身魚のみそ汁   | 白身魚<br>ほうれん草<br>昆布だし<br>合わせみそ              | 大人の1/3<br>少々 | ②をとり、白身魚とほうれん草を食べやすい<br>大きさに切る。<br>少量の合わせみそで味付けする。 |
| ロールクレープ   |                                            | 大人の1/3       | 食べやすい大きさに切る。                                       |

## 12～18か月 ぱくぱく

| 献立        | 食品                                         | 分量               | 作り方                                                |
|-----------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
| ごはん       | 軟飯                                         | 90g              | こども茶碗1杯くらい                                         |
| しらすのお好み焼き | キャベツ<br>にんじん<br>絹ごし豆腐<br>しらす<br>薄力粉<br>削り節 | 大人の1/2～1/3       | ②の生地をとり、手づかみ食べしやすい大き<br>さで、大人と同じように焼く。             |
| 白身魚のみそ汁   | 白身魚<br>ほうれん草<br>昆布だし<br>合わせみそ              | 大人の1/2～1/3<br>少々 | ②をとり、白身魚とほうれん草を食べやすい<br>大きさに切る。<br>少量の合わせみそで味付けする。 |
| ロールクレープ   |                                            | 大人の1/3           | 食べやすい大きさに切る。                                       |

## 19か月(1歳半)から

| 献立        | 食品                                         | 分量               | 作り方                                                |
|-----------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
| ごはん       | 軟飯                                         | 90g              | こども茶碗1杯くらい                                         |
| しらすのお好み焼き | キャベツ<br>にんじん<br>絹ごし豆腐<br>しらす<br>薄力粉<br>削り節 | 大人の1/2～1/3       | ②の生地をとり、手づかみ食べしやすい大き<br>さで、大人と同じように焼く。             |
| 白身魚のみそ汁   | 白身魚<br>ほうれん草<br>昆布だし<br>合わせみそ              | 大人の1/2～1/3<br>少々 | ②をとり、白身魚とほうれん草を食べやすい<br>大きさに切る。<br>少量の合わせみそで味付けする。 |
| ロールクレープ   |                                            | 大人の1/2           | 食べやすい大きさに切る。                                       |

ポイント：ヨーグルト状にする  
○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。  
※だし汁...昆布・かつお節・煮干し・ゆで汁など(調味料なし)



## 7～8か月 もぐもぐ

| 献立      | 食品                                                                             | 分量                                                 | 作り方       |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|
| おかゆ     | 7倍粥                                                                            | 50g                                                | 50g～80g程度 |
| しらすの野菜煮 | ①から、キャベツ10g、にんじん2g、豆腐5g、しらす2gをとる。<br>野菜と豆腐、しらすをゆで、潰して混ぜ合わせる。<br>最後にかつお節を少々かける。 |                                                    |           |
| の煮物     | 白身魚と<br>ほうれん草                                                                  | ②を5gずつとり、白身魚とほうれん草を小さく刻む。<br>白身魚とほうれん草をだし汁10mlで煮る。 |           |
| バナナ     | バナナ                                                                            | ①バナナ10gを電子レンジで加熱し、すりつぶす。<br>②①にヨーグルトを加え、よく混ぜる。     |           |

ポイント：豆腐くらいで  
○1日2回食  
○食後に母乳がミルクを欲しがるだけ  
○いろいろな味や舌触りを  
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 のいずれか  
卵黄1個～全卵1/3個