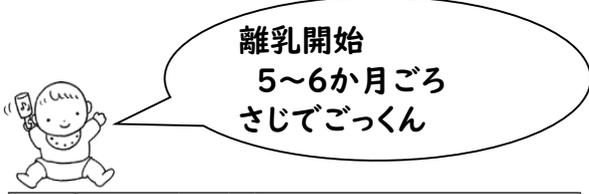


もぐかみ教室

竹原市保健センター

2026年2月19日(木曜日)



離乳開始
5~6か月ごろ
さじでごっくん

献立	作り方
野菜のお粥 白身魚と	10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 白身魚5g・にんじん5gを柔らかく茹でる。 魚・にんじんをすりつぶし、おかゆに混ぜ合わせる。
豆腐と 青菜	豆腐5g・こまつな5gを柔らかく茹でる。 全てすりつぶして裏ごす。
とろとろ いちご	いちご10gを電子レンジで加熱し、すりつぶして裏ごす。

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・ゆで汁など(調味料なし)

7~8か月 もぐもぐ

献立	作り方
野菜のお粥 白身魚と	7倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 白身魚10g・にんじん5gを柔らかく茹でる。 魚とにんじんをすりつぶし、おかゆに混ぜ合わせる。
豆腐と 青菜	豆腐10g・こまつな10gを柔らかく茹で、すりつぶす。
とろとろ いちご	いちご10gを電子レンジで加熱し、すりつぶす。

ポイント：豆腐くらいで
○1日2回食
○食後に母乳かミルクを欲しがらるだけ
○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

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	75 g	①ご飯を炊く。
白身魚の オイル 蒸し	白身魚	70 g	魚を取り分ける(5~18か月)
	塩	0.2 g	①魚に塩をふる。
	にんじん	10 g	②にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、しめじはざく切りにする。
	玉ねぎ	15 g	にんじんを取り分ける(5~8か月)
	しめじ	10 g	にんじん・たまねぎを取り分ける(9~11か月)
豆腐と 青菜の みそ汁	マヨネーズ	7 g	にんじん・玉ねぎ・しめじを取り分ける(12~18か月)
	しょうゆ	3 g	③アルミホイルの上に魚を置き、和えた★を塗る。 魚のまわりに野菜を乗せ、アルミホイルを包む。
	絹ごし豆腐	20 g	④蒸し器で15分蒸す。
	こまつな	15 g	①鍋に水を入れ、煮干しを入れて30分置いてから火にかけて沸騰後5分間煮出した後、煮干しを取り出す。
豆腐と 青菜の みそ汁	にんじん	10 g	だし汁を取り分ける(9~18か月)
	大根	10 g	②豆腐はサイコロ切り、こまつなはざく切り、にんじん・大根はいちよう切り、たまねぎは薄切りにする。
	みそ	大さじ1/2	豆腐・こまつなを取り分ける(5~8か月)
	煮干し	1.8 g	豆腐・こまつな・にんじん・大根を取り分ける(9~18か月)
	水	120 g	③だし汁で野菜を煮る。 ④野菜に火が通ったらみそで味をつける。
いちごの パンケーキ	米粉	18 g	いちごを取り分ける(5~11か月)
	ベーキングパウダー	0.5 g	①米粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせ、よく混ぜる。
	砂糖	6 g	②①にヨーグルト・溶いた卵・細かく刻んだいちごを加えて混ぜる。
	ヨーグルト	18 g	③160~170℃に温めたホットプレートで焼く。
	卵	6 g	
	いちご	10 g	

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
523.0	23.6	9.2	90.7	2.2
カルシウム(mg)			鉄(mg)	
139.0			2.2 (1日に必要な量の約37%)	

9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
5倍粥	5倍粥	90g	
白身魚の オイル 蒸し	白身魚 にんじん 玉ねぎ 調味料	大人の 1/3~ 1/2 少量	野菜をそれぞれ食べやすい大きさに刻む。 白身魚のまわりに野菜をのせ、アルミホイルで包み、蒸し器に入れて15分蒸す。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
豆腐と 青菜の みそ汁	絹ごし豆腐 こまつな にんじん 大根 調味料 煮干し 水	大人の 1/3~ 1/2量 少量	野菜をそれぞれ食べやすい大きさに刻む。 豆腐・野菜をだして煮て、調味料で味をつける。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
いちご		20 g	食べやすい大きさに刻む。

12~18か月 ぱくぱく

献立	食品	分量	作り方
軟飯	軟飯	90g	
白身魚の オイル 蒸し	白身魚 にんじん 玉ねぎ しめじ 調味料	大人の 1/3~ 1/2 少量	野菜をそれぞれ食べやすい大きさに刻む。 白身魚のまわりに野菜をのせ、アルミホイルで包み、蒸し器に入れて15分蒸す。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
豆腐と 青菜の みそ汁	絹ごし豆腐 こまつな にんじん 大根 調味料 煮干し 水	大人の 1/3~ 1/2 少量	野菜をそれぞれ食べやすい大きさに刻む。 豆腐・野菜をだして煮て、調味料で味をつける。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
いちごのパンケーキ		大人の1/3	大人と同じ。

19か月(1歳半)から

献立	食品	分量	作り方
ご飯	ご飯	90g	
白身魚の オイル 蒸し	白身魚 にんじん 玉ねぎ しめじ 調味料	大人の 1/3~ 1/2 少々	大人用と同じ手順で進める。 (味付けは少量の調味料で行う)
豆腐と 青菜の みそ汁	絹ごし豆腐 こまつな にんじん 大根 調味料 煮干し 水	大人の 1/3~ 1/2 少々	大人用と同じ手順で進める。 (味付けは少量の調味料で行う)
いちごのパンケーキ		大人の1/3	大人と同じ。