



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
かぶのお粥 (10倍粥)	①10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 ②かぶ10gは柔らかく茹でてつぶし①にのせる。 取り分け④
豆腐と野菜のペースト	①にんじん10gはすりおろす。絹豆腐10g、青梗菜(葉先)5gはみじん切りし、水10ccを加えて柔らかくなるまで加熱する。 ②①をなめらかにつぶす。
バナナのトロトロマトのせ	①バナナ15gをつぶし、湯少々を入れ伸ばし、加熱する。 ②ミニトマト10gは湯むきし、種を取り裏ごす。 ③①に②をのせる。

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
お粥	7倍粥 ひきわり納豆	50g 5g	①納豆は粗くつぶす。 ②お粥にのせる。
ひき肉と豆腐の野菜あえ	にんじん 青梗菜(葉先) 鶏胸ミンチ 絹豆腐 でんぷん 煮汁	10g 10g 7g 5g 1g 15cc	①にんじんと青梗菜はみじん切りにする。 ②肉団子の種と煮汁を加えてほぐしながら煮る。取り分け③
ヨーグルトサラダ	りんご バナナ プレーンヨーグルト	15g 10g 10g	①りんごとバナナは細かく刻む。 取り分け ②①とヨーグルトを混ぜる。

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 50~80g
○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

2023.12.20

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
納豆炒飯	米	70g	①ご飯を炊く。 ②玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmに切る。 ③フライパンに油をひき、卵を炒り卵しておく。 離乳食を取り分ける(12ヶ月…炒り卵) ④玉ねぎ、ひきわり納豆をよく炒め、しらす干し、ニラを入れてさらに炒める。 離乳食を取り分ける(12ヶ月…玉ねぎ・納豆・しらす干し・ニラ) ⑤④にご飯、調味料、炒り卵を入れて炒める。
	★ひきわり納豆	30g	
	★卵	30g	
	しらす干し	3g	
	玉ねぎ	30g	
	ニラ	5g	
	油	2g	
	塩	0.6g	
	しょうゆ	1g	
	こしょう	少々	
肉団子のスープ	鶏胸ミンチ	40g	①けずりぶしでだし汁を取っておく。 ②にんじんはせん切り、青梗菜は3cm幅、かぶはいちょう切りにする。にんじんの一部を星形にし、茹でる。 ③鶏ミンチに豆腐、でんぷんを入れてよく混ぜる。 離乳食を取り分ける 5・6ヶ月…豆腐 7・8ヶ月…タネ) ④出し汁ににんじん、かぶを入れて煮立て、③を一口ぐらいに入れて入れる。色が変わったら青梗菜を入れて煮る。 離乳食を取り分ける 5・6ヶ月…かぶ・青梗菜 7・8ヶ月…にんじん・青梗菜 9ヶ月…にんじん・青梗菜・かぶ・肉団子) ⑤調味料と牛乳、星形ににんじんを入れてさらに煮る。
	★絹豆腐	20g	
	でんぷん	3g	
	にんじん	20g	
	★青梗菜	50g	
	かぶ	30g	
	塩	0.7g	
	こしょう	少々	
	牛乳	30cc	
	けずりぶし	3g	
水	130cc		
ツリーサラダ	★ブロッコリー	50g	①ブロッコリーは小房し、茹でる。 離乳食を取り分ける(9・11ヶ月…ブロッコリー) ②じゃが芋は鍋に牛乳と入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。煮えたらつぶしてマッシュポテトにする。 離乳食を取り分ける(9・11ヶ月…じゃが芋) ③ミニトマトと果物はよく洗い、ミニトマトは1/2にする。果物は角切りにする。 離乳食を取り分ける(5・6ヶ月…ミニトマト・バナナ 7・8ヶ月…りんご・バナナ) ④②を山にし、ブロッコリーとミニトマトでツリーにする。果物はツリーのそばに飾る。
	★じゃが芋	70g	
	牛乳	70cc	
	塩	0.2g	
	こしょう	少々	
	ミニトマト	30g	
	みかん	30g	
	りんご	30g	
	バナナ	30g	

エネルギー 672kcal たんぱく質 30.1g
脂質 18.6g カルシウム 283mg
鉄 4.3mg 食塩相当量 2.2g

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ヶ月 かみかみ



献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
青菜の卵粥	5倍粥 しらす干し ブロッコリー 卵 湯	90g 3g 10g 15g 15cc	①しらす干しは湯通しし、ブロッコリーも粗く刻む。取り分け ②湯を加え、加熱し、溶いた卵を入れ、しっかり火を通す。 ③5倍粥に混ぜる。
肉団子のスープ	肉団子 にんじん 青梗菜(葉先) かぶ しょうゆ 出し汁	2個 5g 15g 10g 少々 50cc	①にんじん、青梗菜(葉先)、かぶは粗みじんにする。肉団子2個は食べやすい大きさに切る。取り分け ②出し汁50ccに①、しょうゆ少々を入れ煮る。
じゃが芋のおかか	マッシュポテト 削り節 でんぷん 油 しょうゆ	20g 1g 4g 少々 少々	①味をつける前のマッシュポテトに、削り節、でんぷんを混ぜ合わせ、小判型にする。 取り分け② ②フライパンに油少々をひき、両面を焼き、しょうゆ少々を塗る。
りんご		20g	持ちやすい大きさに切る。

12~18ヶ月 ぱくぱく

献立名	食品名	分量(1人分)	作り方
納豆炒飯	軟飯 納豆炒飯の具 油 しょうゆ	90g 1/3量 少々 少々	①フライパンに油をひき、納豆炒飯の具を混ぜる。取り分け④ ②軟飯としょうゆ少々を入れ炒める。
肉団子のスープ	肉団子 にんじん 青梗菜 かぶ 塩 牛乳 出し汁	2個 10g 20g 10g 少々 10cc 50cc	①にんじん、青梗菜、かぶは7mm角に切る。肉団子2個は1cmぐらいに切る。 取り分け④ ②出し汁、牛乳、塩少々を入れ煮る
ツリーサラダ	ブロッコリー マッシュポテト ミニトマト みかん りんご バナナ	1/3量	①果物を食べやすい大きさに切り、飾る。

19カ月から

献立	食品名	分量(1人分)	作り方
納豆炒飯	ご飯 納豆炒飯の具 油 塩・しょうゆ	100g 1/2量 少々 少々	①フライパンで納豆炒飯の具を混ぜる。取り分け④ ②ご飯と塩・しょうゆ少々で味をつける。
肉団子のスープ	肉団子 にんじん 青梗菜 かぶ 塩 牛乳 出し汁	3個 10g 25g 15g 少々 15cc 60cc	①にんじん、青梗菜、かぶは食べやすい大きさに切る。取り分け④ ②肉団子、出し汁、牛乳、塩少々で味をつける。
ツリーサラダ	ブロッコリー マッシュポテト ミニトマト みかん りんご バナナ	1/2量	①果物を食べやすい大きさに切り、飾る。