



離乳開始
5~6か月ごろ
さじでごっくん

献立	作り方
ほうれん草粥	③のほうれん草5gの葉先をとり、すりつぶす。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。
野菜豆腐煮	①のにんじん5gをとり、すりつぶして裏ごす。絹ごし豆腐(高野豆腐の代わりに使う)はゆでてつぶしにんじんとあえる。 ※はじめてあげるときは、別々に与えてもOK
バナナ	①バナナ10gを電子レンジで加熱する。 ②バナナに湯を加え、とろとろになるまですりつぶす。

ポイント：ヨーグルト状にする
○1日1品、1さじから様子を見ながら
○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。
※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	作り方
ごはん	七倍粥50g~80g程度
玉ねぎ豆腐	②、③のたまねぎ、すりおろした高野豆腐、鶏ひき肉をだし汁で煮る。
だし野菜煮	①~③のほうれん草とにんじんを食べやすい大きさにしだし汁と鰹節でさらに煮る。
バナナ	①バナナ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のいづれか
卵黄1個~全卵1/3個

もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年4月25日(金曜日)

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
ごはん	精白米	75 g	① ごはんを炊く
高野豆腐のつくね	高野豆腐	15 g	鰹節と昆布でだしをとる。(7~8か月に取分ける) ① ひじきを水で戻し、玉ねぎはみじん切りにする。 ② 玉ねぎを飴色になるまで炒め、冷ます。 ③ 乾燥高野豆腐をそのまますりおろす。 玉ねぎ、鶏ひき肉、乾燥高野豆腐を取り分ける(7~8か月) ④ 鶏ひき肉、玉ねぎ、すりおろした高野豆腐、干しひじき、干しひじきの戻し汁をボウルに入れよく混ぜ、肉団子にする。 ④を取り分ける(9か月~幼児)
	鶏ひき肉(ささみ)	60 g	
	玉ねぎ	30 g	
	干しひじき	1 g	
	水	大きじ 2	
	油	少々	
三色ごまあえ	鰹節・昆布だし	大きじ 1	⑤ ④をフライパンで両面焼き、火が通ったら、混ぜた①を流し入れ、さらに焼く。
	砂糖	小さじ 1/2	
	醤油	小さじ 1	
	酒	小さじ 1/2	
	片栗粉	1 g	
三色ごまあえ	ほうれん草	25 g	① にんじんをせん切りにし、ゆでる。 ② もやし、ほうれん草をゆでる。 ③ ゆでたほうれん草は食べやすい大きさに切る。 にんじん、ほうれん草を取り分ける(5か月~8か月) ④ すりごま、鰹節を炒り、水気を切った野菜と和える。 ④を取分ける(9か月~幼児) ⑤ 調味料を加え、さらによく混ぜる。
	にんじん	20 g	
	もやし	40 g	
	すりごま	小さじ 1/2	
	醤油	小さじ 1/2	
レモンミルク	砂糖	小さじ 1/3	5~11か月のバナナを取り分ける。 ① むるま湯とスキムミルク、砂糖をよく混ぜる。 ② ①を沸騰させ、冷蔵庫で冷ます。 ③ 冷えたらレモン果汁を加え混ぜる。 ③を取り分ける(1歳~幼児) ④バナナをトッピングする。
	鰹節	少々	
	スキムミルク	20 g	
	ぬるま湯	大きじ 2	
	レモン果汁	10 ml	
	バナナ	30 g	

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)	食塩相当量(g)
559.7	33.0	8.8	81.2	1.9
カルシウム(mg)			鉄(mg)	
382.5 (1日に必要な量の約59%)			3.4 (1日に必要な量の約52%)	

カルシウムや鉄が多い高野豆腐やスキムミルクを使っています。
高野豆腐は7~8か月から使用できます。
スキムミルクは7~8か月から少量を離乳食の食材として使うことができます。消化器が未発達のため、スキムミルクを離乳食の食材として使う時は量に注意をしましょう。



9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
ごはん	5倍粥	90 g	こども茶碗1杯くらい
高野豆腐のつくね	高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 干しひじき	大人の1/3	④の肉団子をとり、手づかみ食べしやすい大きさにし、大人と同じように焼く。火が通ったら少量の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)
	①の調味料等	少々	
三色ごまあえ	ほうれん草 にんじん もやし いりごま 鰹節 調味料	大人の1/3	④の和えた野菜をとり、食べやすい大きさに切り、少量の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)
	レモンミルク	大人の1/3	

12~18か月 ぱくぱく

献立	食品	分量	作り方
ごはん	軟飯	90 g	こども茶碗1杯くらい
高野豆腐のつくね	高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 干しひじき	大人の1/3~1/2	④の肉団子をとり、手づかみ食べしやすい大きさにし、大人と同じように焼く。火が通ったら少量の調味料で味をつける。
	①の調味料等	少々	
三色ごまあえ	ほうれん草 にんじん もやし いりごま 鰹節 調味料	大人の1/3~1/2	④の和えた野菜をとり、食べやすい大きさに切り、少量の調味料で味をつける。
	レモンミルク	大人の1/3	

19か月(1歳半)から

献立	食品	分量	作り方
ごはん	ごはん	90 g	こども茶碗1杯くらい
高野豆腐のつくね	高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 干しひじき	大人の1/2	④の肉団子をとり、手づかみ食べしやすい大きさにし、大人と同じように焼く。火が通ったら少量の調味料で味をつける。
	①の調味料等	少々	
三色ごまあえ	ほうれん草 にんじん もやし いりごま 鰹節 調味料	大人の1/2	④の和えた野菜をとり、食べやすい大きさに切り、少量の調味料で味をつける。
	レモンミルク	大人の1/2	