

# もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年6月19日(木曜日)

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。



離乳開始  
5~6か月ごろ  
さじてごっくん



献立	作り方
グリーン ピー ス粥	グリーンピース5gを柔らかく茹で、すりつぶして裏ごす。 グリーンピースを10倍粥にのせ、食べるときに混ぜ合わせる。
じゃがいも と にんじん煮	①のじゃがいも15gににんじん5gをとり、煮た後すりつぶす。
パ ナ ナ と ろ と ろ	バナナ10gを電子レンジで加熱する。 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
ビ グ リ ン 粥	グリーンピース5gを柔らかく茹で、細かく刻んでご飯の上に乗せる。
も じ や が い の 煮 物	①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉を煮て、食べやすい大きさに刻む。
だ し の 煮	③のにんじんと小松菜を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
と ろ と ろ	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のいずれか  
卵黄1個~全卵1/3個

献立	食品名	1人分	作り方
豆 ご 飯	精白米	75 g	グリーンピースを取り分ける(5~6、7~8、9~11、12~18か月) ①米をといで浸し、塩を加えて混ぜる。 ②米の上に昆布を敷き、その上にグリーンピースを乗せ、炊く。 ③炊き上がった昆布を取り出し、全体を混ぜる。
	グリーンピース	10 g	
	塩	0.2 g	
じゃ が い も の み そ 煮	鶏ひき肉	15 g	①じゃがいもは小さめの乱切り、玉ねぎは楕円形切り、にんじんは太めのいちょうに切る。 じゃがいも、にんじんを取り分ける(5~6か月) じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉を取り分ける(7~18か月) ②生揚げを短冊切りにする。 ③鍋に油を引き、鶏ひき肉を炒める。 ④じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、生揚げを入れて煮る。 じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏ひき肉を取り分ける(19か月~) ⑥調味料を加えて、具材が柔らかくなるまで煮る。
	油	1 g	
	じゃがいも	40 g	
	玉ねぎ	25 g	
	にんじん	15 g	
	生揚げ	25 g	
砂糖	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
合わせみそ	小さじ1/2		
春 雨 ス ー プ	春雨	3 g	①鍋に水を入れ、煮干しを加えて30分置いてから火にかけて、沸騰後5分間煮出す。 ②春雨を茹で、食べやすい大きさに切る。 ③にんじんをせん切り、しいたけをせん切り、小松菜を2cmほどのざく切りにする。 にんじんと小松菜を取り分ける(7~8か月) にんじん、しいたけ、小松菜、春雨を取り分ける(9~19か月) ④だしが入った鍋を火にかけて、にんじん、しいたけ、小松菜春雨の順に入れる。 ⑤調味料を加え、煮る。
	煮干し	1.8 g	
	水	120 g	
	にんじん	5 g	
	小松菜	20 g	
	しいたけ	1 g	
	しょうゆ	小さじ1/4	
塩	0.2 g		
パ ナ ナ き な こ ろ れ ん ど	10枚切り食パン	1枚	5~6、7~8か月のバナナを取り分ける。 ①食パンのみみを切り落とす。 ②バナナを細かく刻む。 ③刻んだバナナをきな粉、ヨーグルトと混ぜる。 ④①の食パンに③を塗り、ロール状に巻いてラップで包んでなじませる。
	バナナ	30 g	
	きな粉	0.8 g	
	無糖ヨーグルト	10 g	

6月は様々な豆が旬を迎える時期です。今回はグリーンピースを使った豆ごはんの献立にしています。  
スープに煮干しのだしを使用し、カルシウムやビタミンDや鉄の摂取を目指しました。

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)
	539.0	18.4	8.9	103.7	2.0
	カルシウム(mg)		鉄(mg)		
	188.0 (1日に必要な量の約30%)		3.6 (1日に必要な量の約60%)		

## 9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
豆 ご 飯	グリーンピース 5倍粥	90g	グリーンピースを柔らかく茹で、刻んでご飯の上に乗せる。
じゃ が い も の 甘 煮	鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖	大人の 1/3~ 1/2  少量 のみ	①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉を煮る。 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) 食べやすい大きさに刻む。
春 雨 ス ー プ	春雨 煮干し 水 にんじん しいたけ 小松菜 調味料	大人の 1/3~ 1/2  少量のみ	①~②は大人用と同じ手順で進める。 ③のにんじん、しいたけ、小松菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。 野菜をだして煮て、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)
バナナきなこロールサンド		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
豆 ご 飯	グリーンピース 軟飯	90g	グリーンピースを柔らかく茹でて刻んでご飯の上に乗せる。
じゃ が い も の 甘 煮	鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖	大人の 1/3~ 1/2  少量 のみ	①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉を煮る。 火が通ったら少量の調味料で味をつける。 食べやすい大きさに刻む。
春 雨 ス ー プ	春雨 煮干し 水 にんじん しいたけ 小松菜 調味料	大人の 1/3~ 1/2  少量のみ	①~②は大人用と同じ手順で進める。 ③のにんじん、しいたけ、小松菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。 野菜をだして煮て、少量の調味料で味をつける。
バナナきなこロールサンド		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
豆 ご 飯	グリーンピース ご飯	90g	こども茶碗1杯分くらい盛る。
じゃ が い も の み そ 煮	鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 生揚げ 調味料	大人の 1/2  少々	④まで大人用と同じ手順で進める。 火が通ったら少量の調味料で味をつける。
春 雨 ス ー プ	春雨 煮干し 水 にんじん しいたけ 小松菜 調味料	大人の 1/2  少々	①~②は大人用と同じ手順で進める。 ③のにんじん、しいたけ、小松菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。 だしが入った鍋を火にかけて、にんじん、しいたけ、小松菜、春雨の順に入れる。 調味料を加え、煮る。
バナナきなこロールサンド		大人の1/2	食べやすい大きさに切る。