



離乳開始  
5~6か月ごろ  
さじでごっくん

献立	作り方
10倍粥	10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
あんかの野菜	<p>まだら10gを柔らかく茹で、すりつぶす。 玉ねぎ5g・にんじん5gを柔らかく茹で、すりつぶして裏ごす。 まだらの上に裏ごした野菜を盛り付ける。</p>
とろとろ	トマト10gの種を取り除き、電子レンジで加熱する。
すいか	種を取り除いたすいか10gを電子レンジで加熱し、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	作り方
7倍粥	7倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
あんかの野菜	<p>まだら10gを柔らかく茹で、すりつぶす。 玉ねぎ5g・にんじん5gを柔らかく茹で、すりつぶす。 まだらの上にすりつぶした野菜を盛り付ける。</p>
とろとろ	トマト10gの種を取り除き、だし汁小さじ1杯を加えて電子レンジで加熱後、すりつぶす。
すいか	種を取り除いたすいか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

# もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年8月1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
ご飯	精白米	75 g	①ご飯を炊く。
魚の野菜あんかけ	まだら	70 g	①まだらを取り分ける。(5~18か月)
	塩	0.2 g	①まだらに塩をふって、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。
	かたくり粉	5 g	②玉ねぎ・にんじんを取り分ける(5~8か月)
	玉ねぎ	20 g	玉ねぎ・にんじん・ピーマンを取り分ける(9~19か月)
トマトみそ汁	にんじん	10 g	別のフライパンで玉ねぎ・にんじん・ピーマンを油で炒め、火が通ったら砂糖・しょうゆを加えて煮る。
	ピーマン	8 g	③水溶きかたくり粉でとろみをつける。
	油	適宜	④皿に焼いたまだらを盛りつけ、その上に③をかける。
	砂糖	小さじ2/3	
すいか	しょうゆ	小さじ2/3	
	かたくり粉	1 g	
	水	20 g	
	玉ねぎ	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、沸騰後5分間煮出した後、煮干しを取り出す。
トマトみそ汁	トマト	20 g	だし汁を取り分ける(5~19か月)
	しめじ	10 g	②トマトを湯むしし、サイコロに切る。玉ねぎは細切り、しめじは2cmほどのざく切りにする。
	水	150 ml	③トマトを取り分ける(5~8か月)
	煮干し	2 g	玉ねぎ・トマト・しめじを取り分ける(9~19か月)
すいか	合わせみそ	9 g	④だし汁で野菜を煮る。
	すいか	50 g	④③に火が通ったらみそで味をつける。
	すいか	50 g	すいかを取り分ける(5~19か月)
	すいか	50 g	①すいかを食べやすい大きさに切る。

## 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)
453.0	20.8	7.2	80.0	2.1
カルシウム(mg)			鉄(mg)	
96.0			1.9 (1日に必要な量の約32%)	

骨粗鬆症予防のためには、カルシウムだけでなく、ビタミンDやビタミンKの摂取も大切です。  
ビタミンDは主に魚や卵黄に、ビタミンKは緑の濃い葉物野菜や納豆などに含まれます。

## 9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
5倍粥	5倍粥	90g	
魚の野菜あんかけ	まだら	大人の1/3~1/2	まだらを柔らかく茹で、5~8mmの大きさにほぐす。
	にんじん 玉ねぎ ピーマン 調味料	少量のみ	にんじん・玉ねぎ・ピーマンを柔らかく茹でて食べやすい大きさに刻む。(調味料は1滴からなどほんの少量から)まだらの上に刻んだ野菜を盛り付ける。
トマトみそ汁	玉ねぎ トマト しめじ 水 煮干し 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	玉ねぎ・しめじをそれぞれ食べやすい大きさに切る。トマトは種を取り除いて食べやすい大きさに切る。野菜をだし汁で煮て、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)
	すいか	大人の1/3	種を取り除き食べやすい大きさに切る。

## 12~18か月 ばくばく

献立	食品	分量	作り方
軟飯	軟飯	90g	
魚の野菜あんかけ	まだら	大人の1/3~1/2	まだらを柔らかく茹で、1cmくらいの大きさにほぐす。
	にんじん 玉ねぎ ピーマン 調味料	少量のみ	にんじん・玉ねぎを柔らかく茹でて、食べやすい大きさに刻む。(調味料は1滴からなどほんの少量から)まだらの上に刻んだ野菜を盛り付ける。
トマトみそ汁	玉ねぎ トマト しめじ 水 煮干し 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	玉ねぎ・しめじをそれぞれ食べやすい大きさに切る。トマトは種を取り除いて食べやすい大きさに切る。野菜をだし汁で煮て、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)
	すいか	大人の1/3	種を取り除き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
ご飯	ご飯	90g	こども茶碗1杯分くらい盛る。
魚の野菜あんかけ	まだら	大人の1/2	大人用①②と同じ手順で進める。(味付けは少量の調味料で行う)
	にんじん 玉ねぎ ピーマン 調味料	少々	大人用③④と同じ手順で進める。
トマトみそ汁	玉ねぎ トマト しめじ 水 煮干し 調味料	大人の1/2 少々	玉ねぎ・しめじをそれぞれ食べやすい大きさに切る。トマトは種を取り除いて食べやすい大きさに切る。野菜をだし汁で煮て、少量の調味料で味をつける。
	すいか	大人の1/3	種を取り除き食べやすい大きさに切る。