

# もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年10月16日(木曜日)



離乳開始  
5~6か月ごろ  
さじでごっくん

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	作り方
10倍粥	10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。
大豆の煮物	じゃがいも10g・玉ねぎ5g・にんじん5g・大豆10gを柔らかく茹でる。水気を切り、だし小さじ1杯を加えて、すりつぶして裏ごす。
りんごの甘煮	りんご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。
大豆の煮物	じゃがいも10g・玉ねぎ5g・にんじん5g・大豆10gを柔らかく茹で、だし小さじ1杯を加えてすりつぶす。
キャベツの和え物	キャベツ10g・にんじん5g・きゅうり5g・しらす1gを柔らかく茹ですりつぶす。
りんごの甘煮	りんご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  
○食後に母乳がミルクを欲しかるだけ  
○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

献立	食品名	1人分	作り方
ご飯	精白米	75 g	①ご飯を炊く。
和風ポークビーンズ	鶏肉	15 g	大豆を取り分ける(5~18か月) ①鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。だしを取り分ける(5~18か月) ②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは1cmほどの角切り、しめじはざく切りにする。 じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを取り分ける(5~8か月) じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しめじを取り分ける(9~18か月) ③鍋に油を熱し、鶏肉と酒を入れて炒める。 鶏肉を取り分ける(9~18か月) ④玉ねぎ・にんじん・しめじを加えて炒める。 ⑤だしと大豆を加えて煮る。 ⑥じゃがいもと調味料を加えてさらに煮る。 調味料を入れる前の状態を取り分ける(19か月)
	酒	1 g	
	サラダ油	1 g	
	大豆(水煮)	30 g	
	じゃがいも	30 g	
	玉ねぎ	20 g	
	にんじん	15 g	
	しめじ	10 g	
	昆布	0.5 g	
	水	50 g	
じゃこサラダ	ケチャップ	小さじ1	①キャベツ・きゅうり・にんじんをせん切りにする。 キャベツ・きゅうり・にんじんを取り分ける(7~11か月) ②野菜を全て茹で、水出し、水気を切る。 コーンを取り分ける(9~11か月) キャベツ・きゅうり・にんじん・コーンを取り分ける(12~19か月) ③しらすを湯通し、水気を切る。 しらすを取り分ける(7~19か月) ④野菜・しらす・全ての調味料を和える。
	しょうゆ	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ1	
	キャベツ	30 g	
	きゅうり	20 g	
	にんじん	10 g	
	コーン	5 g	
	すりごま	1 g	
しらす	2 g		
りんご蒸しパン	酢	小さじ2/3	①りんごの皮をむき1cm角のサイコロ状にカットする。 りんごを取り分ける(5~8か月) ②ボウルに薄力粉をふるって入れ、ベーキングパウダーと混ぜ合わせ、☆を加えてさらに混ぜる。 ③①と②を混ぜ合わせ、カップに分ける。 ④蒸し器に入れて10~15分蒸す。
	しょうゆ	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ2/3	
	ごま油	小さじ1/3	
りんご蒸しパン	りんご	15 g	①りんごの皮をむき1cm角のサイコロ状にカットする。 りんごを取り分ける(5~8か月) ②ボウルに薄力粉をふるって入れ、ベーキングパウダーと混ぜ合わせ、☆を加えてさらに混ぜる。 ③①と②を混ぜ合わせ、カップに分ける。 ④蒸し器に入れて10~15分蒸す。
	小麦粉	20 g	
	ベーキングパウダー	0.8 g	
	砂糖	小さじ1強	
りんご蒸しパン	ヨーグルト	大さじ1	③①と②を混ぜ合わせ、カップに分ける。 ④蒸し器に入れて10~15分蒸す。
	油	小さじ1	

## 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)
570.0	17.4	11.4	105.0	1.6
カルシウム(mg)		鉄(mg)		
125.0		2.4 (1日に必要な量の約40%)		

## 9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
5倍粥	5倍粥	90g	
和風ポークビーンズ	鶏肉 大豆(水煮) じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ だし 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	鶏肉・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しめじを食べやすい大きさに刻み、だしを加えて柔らかく煮る。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
じゃこサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しらす 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	野菜・しらすを食べやすい大きさに刻み、柔らかく茹でる。 (調味料は1滴からなどほんの少量から)
りんご蒸しパン		大人の1/3	大人と同じ。

## 12~18か月 ぱくぱく

献立	食品	分量	作り方
軟飯	軟飯	90g	
和風ポークビーンズ	鶏肉 大豆(水煮) じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ だし 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	鶏肉・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しめじを食べやすい大きさに刻み、だしを加えて柔らかく煮る。
じゃこサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しらす 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	野菜・しらすを全て茹で、食べやすい大きさに刻む。
りんご蒸しパン		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	こども茶碗1杯分くらい盛る。
和風ポークビーンズ	鶏肉 大豆(水煮) じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ だし 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	取り分けた材料に調味料を加えて、柔らかく煮る。
じゃこサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しらす 調味料	大人の1/3~1/2 少量のみ	野菜・しらすを全て茹で、食べやすい大きさに刻む。
りんご蒸しパン		大人の1/3	大人と同じ。