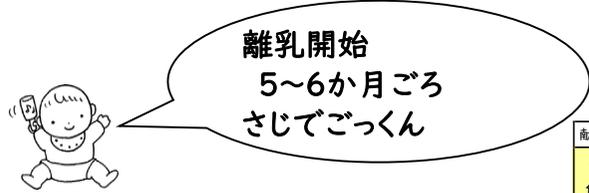


もぐかみ教室

竹原市保健センター

2025年12月12日(金曜日)



献立	作り方
野菜のお粥	10倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 じゃがいも5g・玉ねぎ5g・にんじん5gを柔らかく茹でる。野菜を全てすりつぶし、だし小さじ1杯とともにおかゆに混ぜ合わせる。
キャベツとツナ	キャベツ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。
バナナ	バナナ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
野菜のお粥	7倍粥をヨーグルト状の固さまでつぶす。 じゃがいも5g・玉ねぎ5g・にんじん5gを柔らかく茹でる。野菜を全てすりつぶし、だし小さじ1杯とともにおかゆに混ぜ合わせる。
キャベツ	キャベツ10g・きゅうり5g・にんじん5gを柔らかく茹ですりつぶす。
バナナ	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
 ○食後に母乳が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

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ご飯を炊く。	
	チキンカレー	鶏もも肉	25 g	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・にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切り、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(5~11か月) じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しめじを取り分ける(12~18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玉ねぎを加えて炒め、さらにだしを加えて煮る。 ⑤りんごをすりおろす。 りんごを取り分ける(12~19か月) ⑤にんじん・しめじ・すりおろしたりんご・じゃがいも・コーンを加えて煮る。 コーンを取り分ける(12か月~18か月) ⑥野菜が煮えたら、包丁で小さく刻んだバターを加える。 さらに調味料を加えて味を整え、煮る。 調味料を入れる前の状態を取り分ける(19か月) ⑦煮立ったら、分量外の水で溶いた米粉でとろみをつける。
		酒	1 g	
		じゃがいも	30 g	
		玉ねぎ	35 g	
		にんじん	20 g	
		しめじ	5 g	
		コーン	5 g	
		りんご	7 g	
		油	2 g	
バター		3 g		
カレー粉	0.3 g			
ケチャップ	2 g			
ウスターソース	1 g			
しょうゆ	1 g			
塩	0.4 g			
米粉	4 g			
だし昆布	1 g			
水	100 g			
ツナサラダ	キャベツ	25 g	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(5~6か月) キャベツ・きゅうり・にんじんを取り分ける(7~18か月) ②野菜を全て茹で、水出し、水気を切る。 キャベツ・きゅうり・にんじんを取り分ける(19か月) ③野菜・ツナ・全ての調味料を和える。 ツナを取り分ける(9~19か月)	
	きゅうり	15 g		
	にんじん	10 g		
	ツナ	10 g		
	砂糖	1 g		
しょうゆ	1.5 g			
おからとココアのケーキ	小麦粉	6.5 g	①小麦粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ②①と砂糖・溶かしバター・おから・湯(50~60℃)で溶いたスキムミルクを混ぜ合わせて型に入れる。 ③180度のオーブンで20分焼く。 ④粗熱がとれてから粉糖をかけ、バナナを盛り付ける。	
	ココア	1.5 g		
	おから	13 g		
	ベーキングパウダー	0.4 g		
	砂糖	10 g		
	スキムミルク	4 g		
	水	16 g		
	バター	4 g		
	バナナ	10 g		
	粉糖	適宜		

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)
571.0	18.5	12.3	104.1	1.4
カルシウム(mg)			鉄(mg)	
126.0			2.7 (1日に必要な量の約45%)	

9~11か月 かみかみ

献立	食品	分量	作り方
鶏と野菜のお粥	5杯粥	90 g	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを食べやすい大きさに刻み、だしを加えて柔らかく煮る。 鶏肉・野菜とお粥を混ぜ合わせる。
	鶏もも肉	大人の1/3~1/2量	
	じゃがいも 玉ねぎ にんじん だし	大人の1/3~1/2量	
ツナ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ	大人の1/3~1/2量	野菜を食べやすい大きさに刻み、柔らかく茹でる。 野菜とツナを混ぜ合わせる。
バナナ	バナナ	40 g	食べやすい大きさに刻む。

12~18か月 ぱくぱく

献立	食品	分量	作り方
軟飯	軟飯	90g	
チキンカレー	鶏もも肉	大人の1/3~1/2	取り分けた材料にだしを加えて柔らかく煮る。 野菜が煮えたら調味料で味を整える。 煮立ったら分量外の水で溶いた米粉でとろみをつける。
	酒		
	じゃがいも		
	玉ねぎ		
	にんじん		
ツナサラダ	キャベツ	大人の1/3~1/2	野菜を食べやすい大きさに刻み、柔らかく茹でる。 野菜とツナと調味料を混ぜ合わせる。 (調味料はほんの少量から)
	きゅうり		
	にんじん		
	ツナ		
	調味料		
おからとココアのケーキ	おからとココアのケーキ	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
ごはん	ごはん	90g	こども茶碗1杯分くらいをカレー皿に盛りつける。
チキンカレー	鶏もも肉	大人の1/3~1/2	取り分けた材料にだしを加えて柔らかく煮る。 野菜が煮えたら調味料で味を整える。 煮立ったら分量外の水で溶いた米粉でとろみをつける。
	酒		
	じゃがいも		
	玉ねぎ		
	にんじん		
ツナサラダ	キャベツ	大人の1/3~1/2	取り分けた野菜とツナを混ぜ合わせる。
	きゅうり		
	にんじん		
	ツナ		
	調味料		
おからとココアのケーキ	おからとココアのケーキ	大人の1/3	大人と同じ。