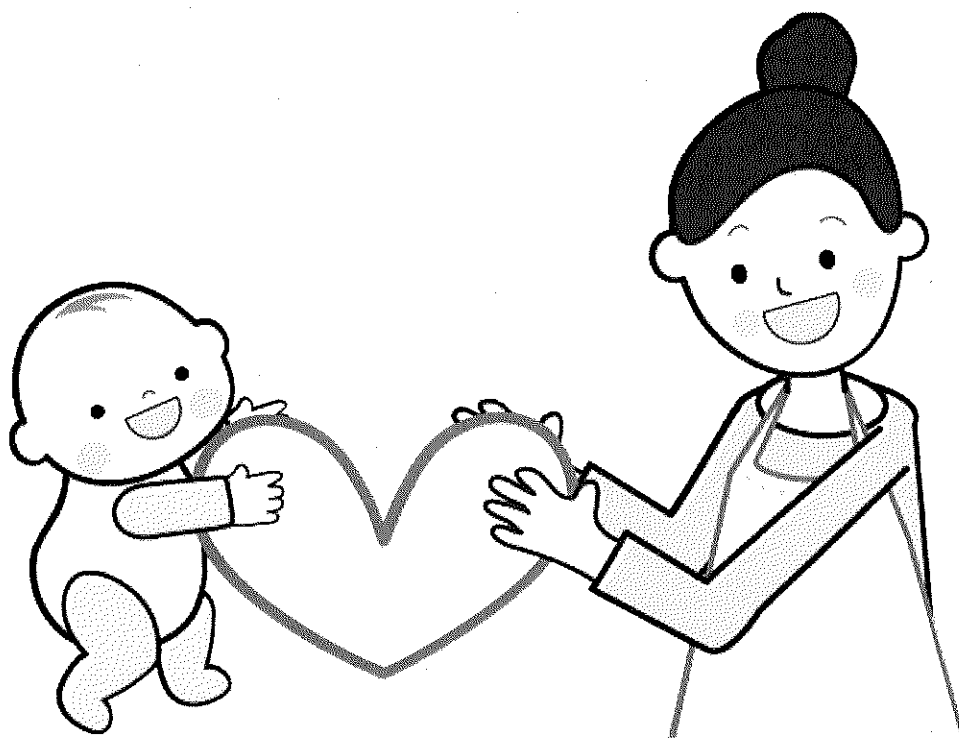


らくらく

離乳食♡幼児食の作り方


～ママと赤ちゃんのたのしい食卓～



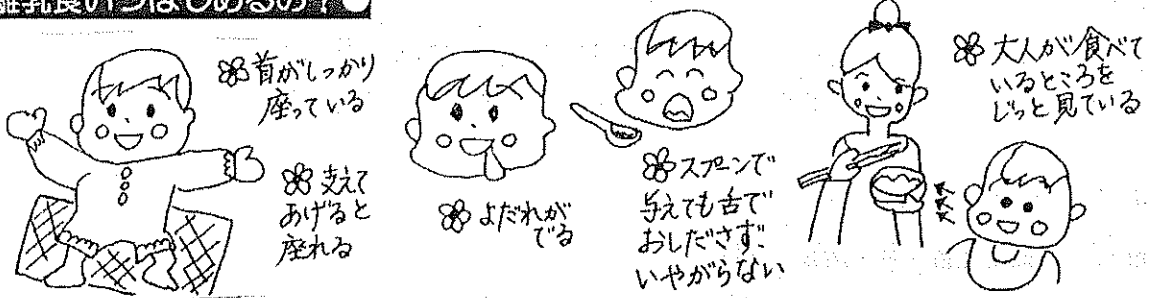
* 藤沢市のホームページから

離乳食などの作り方の動画やレシピが見られます！

藤沢市 らくらく幼児食・離乳食

検索 

●離乳食いつはじめるの?●



●離乳食のポイント●

5~6カ月

目的 母乳(粉ミルク)以外の味に慣れさせる

回数 1日1回 きげんのよい午前中に(2回目の母乳の前が目安)。

形状

なめらかにすりつぶした(裏ごしした)状態。ポタージュのような形状、食品を増やし食べることに慣れてきたら、徐々に水分を減らしマッシュポテトのような形状にしていく

食品と増やし方 10倍粥(米1:水10)をこしてポタージュのような形状にしたものからはじめる。

離乳食は、アレルギーの心配のないお粥からはじめ、1週間位でお粥を食べることに慣れたら次は野菜を加え、お粥と野菜で1週間位与え慣れさせる。お粥と野菜に慣れたら、さらに豆腐や白身魚を増やす。離乳食後すぐに母乳または育児用ミルクを与える。

日数	ふやし方の例 1さじとは小さじ(計量スプーン5cc)1のことです。だんだんとふやしていきましょう!!					
食品	1~2日目	3~4日目	5~6日目	7~10日目	14日目位	30日目位
10倍粥 こした物	1さじ <small>ハビレスプーン2本から与え、7ヶ月初日は小さじはいいです。</small>	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ
野菜 ポタージュ状	まだ与えません	まだ与えません	1さじ <small>人参やかぼちゃなど甘い味の野菜から与え、と赤ちゃんは食べやすいです。</small>	2さじ	3さじ	3さじ
豆腐または 白身魚 ポタージュ状	まだ与えません	まだ与えません	まだ与えません	まだ与えません	1さじ <small>食べるのが慣れるまで、おかゆとまぜて与えましょう。</small>	2さじ <small>白身魚は、舌でゆりかきや噛みつぶすので片栗粉で、その味を和らげるとよいです。</small>

7~8カ月

目的 栄養バランスをとる

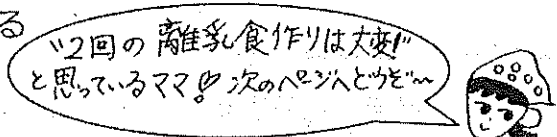
回数 1日2回、午前中と16~19時の間(母乳または育児用ミルクの時間の前にあわせて)

形状 舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐の固さが目安、マッシュポテトのような形状で)

食品と増やし方

♥2回食を進めるタイミングは?

- ・離乳食をはじめて1か月がたった
- ・離乳食トータルで赤ちゃん用スプーンで20さじ位食べる(小さじ10さじが目安) または 赤ちゃん用お茶碗に1/3~1/2食べる
- ・離乳食後元気に過ごし便もいつも通りに出ている



♥バランスのよい離乳食にするには?

主食	炭水化物: 7倍粥(米1:水7)、パン、うどんなど
主菜	たんぱく質: 鶏肉・魚(白身、赤身)・卵・豆腐・乳製品(牛乳・無糖ヨーグルト)
副菜	野菜・海藻類・果物

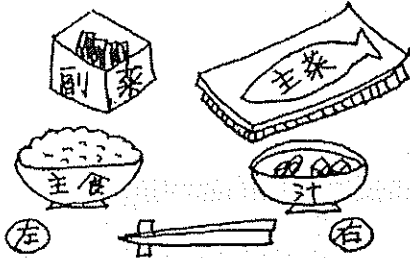
主食・主菜・副菜が毎食そろると、バランスがよくなります♥

離乳食作りがラクになる方法として・・・

みそ汁や煮物を作る時に、調味料を入れる前にとり分けると簡単にバランスのよい離乳食ができます！

♡ママの食事はとれていますか？

基本の形は1汁2菜<主食・汁・主菜・副菜>



おやすみおやすみ
野菜を使った副菜が!!

軟立例

大人の食事をとりわけて
離乳食へ!

離乳食へ変身

- 主食 ① ごはん → ごはんは水を加えて煮ておかゆにする。
- 主菜 ② 焼魚 → 生魚を焼いて、焼いたものをつぶし、白湯やだしを加えて煮て、おにぎりに水溶き片栗粉などでとろみをつけた。大人は焼魚にほろ酢などをかけて。
- 副菜 ③ ほうれん草おひたし → 葉だけを大人用よりむさらにやわらかくゆでてつぶす。おかゆに入水ほうれん草がゆに。
- ④ みそ汁 → だしで野菜を煮て、みそを入れる前にとり分けて、赤ちゃんが食へる大きさにする。

授乳

離乳食のあとにも飲ませましょう（育児用ミルクの場合は離乳食後の量は100～150mlが目安）

時間	6時	10時	14時	18時	22時
6ヶ月	母乳または粉ミルク	離乳食&母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク
7・8ヶ月	母乳または粉ミルク	離乳食&母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	離乳食&母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク

9～11カ月

- 目的 卒乳にむけて、母乳・育児用ミルク中心からだんだん離乳食へ移行していく
- 回数 1日3回、おやつはまだありません!(!)9か月になったら3回食に移行する。
- 形状 歯ぐきでつぶせる固さ

(完熟バナナの固さが目安、歯ぐきにのる大きさ→5mm位から1cm位へ)

食品と増やし方

主食	炭水化物：5倍粥（米1：水5）、パン、うどんなど
主菜	たんぱく質：鶏肉・豚赤身肉・牛赤身肉・魚（白身、赤身、青魚）・卵・豆腐・乳製品（牛乳・無糖ヨーグルト）
副菜	野菜・海草類・果物

主食・主菜・副菜が毎食そろると、バランスがよくなります。離乳食で鉄分を補うようにしましょう。

食材を増やしてラクに離乳食を作るために、大人の食事からとりわける作り方がおススメ！

♡とりわけ離乳食とは？

9カ月頃になると赤ちゃんの食べる量も増えてきます。大人の食事からとりわけ味を薄め赤ちゃんにある形状にすれば、簡単に離乳食が作れます。しっかり味がしみ込んでしまう前に取り出したり、でき上がったものをお湯やスープで薄めるなど、ひと工夫するようにしましょう。ただし、大人の味つけのままだと濃いです。大人の食事の5～6倍に薄めた味付けが離乳食の目安です

12~18カ月

目的 バランスのよい食事をする習慣をつける

回数 1日3回 おやつも様子を見ながらいれていく

形状 歯ぐきで噛める固さ（肉団子の固さが目安、手づかみ食べが上手になる
スプーンやフォークを使った食べる動きを覚える

食品と増やし方

主食	炭水化物：軟飯～ご飯、パン、うどんなど
主菜	たんぱく質：鶏肉・豚赤身肉・牛赤身肉・魚（白身、赤身・青魚）・卵・豆腐・乳製品（牛乳・無糖ヨーグルト）
副菜	野菜・海藻類・果物

1歳からは、食物アレルギーがなければ牛乳を飲むことができます。また、はちみつも使えます。
主食・主菜・副菜が毎食そろると、バランスがよくなります。離乳食で鉄分を補うようにしましょう

授乳

ひとりひとりの離乳食の進み方・完了の様子に応じて与える

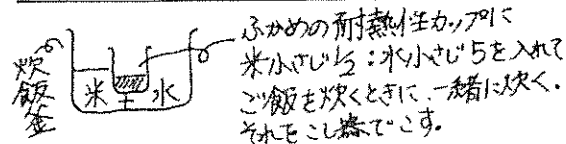
時間	～8時	9～10時	12～13時	15時ごろ	17～19時
12ヶ月～18ヶ月	離乳食&薄いお茶 または麦茶	牛乳に変えていく（牛乳アレルギーでない場合）	離乳食&薄いお茶 または麦茶	牛乳に変えていく（牛乳アレルギーでない場合）+おやつ	離乳食&薄いお茶 または麦茶

●おかゆの作り方●

5～6カ月

10倍がゆ 米1：水10 または ごはん1：水5～7 の割合で炊きすりつぶす

★大人のごはんを炊くときに！

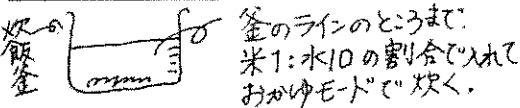


★鍋で作ることも！



米1：水10の割合で、ごく弱火の火加減で煮る。こげやすいので水が少なくなったら水を様子を見ながらたしめよい。できあがりかポタージ状態になればよい。

★炊飯釜でたくさん作ることも！



たくさん、おかゆを作って、暖かい間は、おかゆを入れてフリーズにしてもOK！フリーズする場合は、1週間以内に加熱しこしから使うようにしよう



★お粥を作るのか？ 大変な時は？

ベビーフードのお粥もあるのでうまく利用して。

7～8カ月

7倍がゆ 米1：水7 または ごはん1：水3～5 の割合で炊いたもの

9～11カ月

5倍がゆ 米1：水5 または ごはん1：水2～3 の割合で炊いたもの

12～18カ月

3倍がゆ（軟飯） 米1：水3の割合で炊いたもの

または 1回のあたり、ごはん80gに大さじ1の湯をかけてよくまぜる

●だしのいろいろ●

＜昆布だし＞5～6カ月から

水 500cc (2カップと半分) / 昆布 5センチ角 × 1枚
 鍋に水・昆布を入れて30分以上浸しておきます。弱火にかけて静かに煮だします。
 沸騰直前に昆布を取りだします。

＜混合(削り節+昆布)だし＞7カ月から

上記昆布だし 全量 / 花かつお 10g～
 上記昆布だしを軽く沸騰させて火を止めます。ひとつかみの花かつおをいれて火にかけ
 弱火1～2分で火を止めます。粗熱が取れたらこします。
 ※青魚アレルギーがある時は使用しません。
 ※こすのが面倒なら、だし用袋をつかえば簡単！

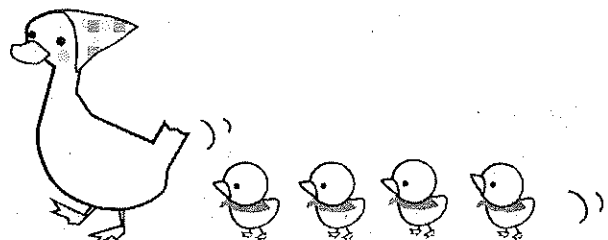
＜煮干しだし＞12カ月～

水 500cc (2カップと半分) / 煮干し 8g (軽くひと握りくらい)
 形の崩れがなく、油やけのしていない天日干しのものがよく、頭と腹を取り除き、
 水に入れ1～2時間浸して弱火にかけます。沸騰後1～2分で火を止めてこします。
 ※青魚アレルギーがある時は使用しません。
 ※最近では粉末煮干も売っています(これだと鍋に振り入れるだけなので簡単！)

●離乳食のリズム●

時間	6時	10時	14時	18時	22時
6ヶ月	母乳または粉ミルク	離乳食& 母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク
7・8ヶ月	母乳または粉ミルク	離乳食& 母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	離乳食& 母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク
時間	～8時	9～10時	12～13時	15時	17～19時
9・10ヶ月	離乳食& 母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	離乳食& 母乳または粉ミルク	母乳または粉ミルク	離乳食& 母乳または粉ミルク
11ヶ月	離乳食&薄いお茶 または麦茶	母乳または粉ミルク	離乳食&薄いお茶 または麦茶	母乳または粉ミルク	離乳食&薄いお茶 または麦茶
12ヶ月 ～18ヶ月	離乳食&薄いお茶 または麦茶	牛乳に変えていく (牛乳アレルギー でない場合)	離乳食&薄いお茶 または麦茶	牛乳に変えていく (牛乳アレルギー でない場合)	離乳食&薄いお茶 または麦茶

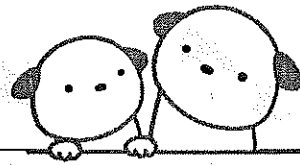
♪11ヶ月になったら、卒乳にむけ離乳食をしっかり食べれるように心がけ、
 離乳食のあとに薄いお茶や麦茶を徐々につけていきましょう！



汁物は離乳食にアレンジしやすいので、「とりわけ」をしてみるとラクラクです！

「具たくさんみそ汁」で「とりわけ離乳食」にチャレンジ！

●具たくさんみそ汁のとりわけレシピ●



—材料— 大人2人分+離乳食分

- かぼちゃ 60g (冷凍かぼちゃ2個分)
- 人参 80g (約 小1/2本)
- 大根 80g (約 2センチの厚さの輪切り)
- 水 500cc (2カップと半分)
- だし昆布 5センチ長さのもの

みそ 大さじ 2

※お子さんの月齢によって大人もみそ汁の具を変えていきます

【お子さんが5～6ヶ月の時は→豆腐の具たくさんみそ汁】

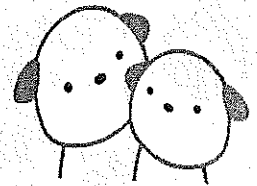
絹ごし豆腐 100g

【お子さんが7～8ヶ月の時は→鮭の具たくさんみそ汁】

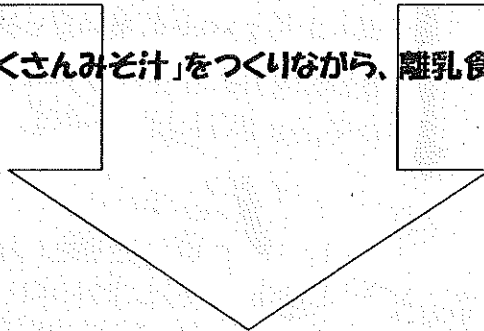
生鮭 100g (約 小2切れ)

【お子さんが9ヶ月以降は→豚肉の具たくさんみそ汁】

豚ロースしゃぶしゃぶ用 120g (赤身の多いものを選びましょう！)



さあ！大人が食べる「具たくさんみそ汁」をつくりながら、離乳食をとりわけてみましょう！



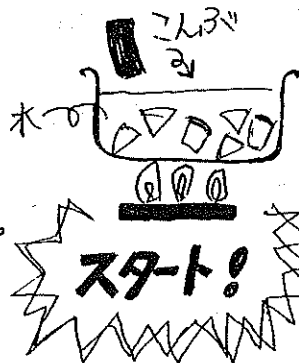
作り方

① 野菜を切る。

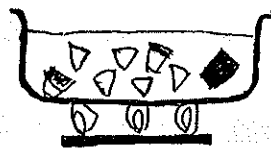
- かぼちゃ たねをとる。→ → → ひとくち大に切る。
- 人参 → → → 皮をむく。半分に切る。半月切りする。その半分にしていちよう切り。
- 大根 → → → 皮をむく。半分に切る。半月切りする。その半分にしていちよう切り。

② 鍋に人参・大根

こんぶ・水を入れ、
中火にかける。
グツグツとしたら
かぼちゃを入れて煮る。



さあ！ここから
“とりわけ離乳食”
がはじまるよ!!
次のページへ

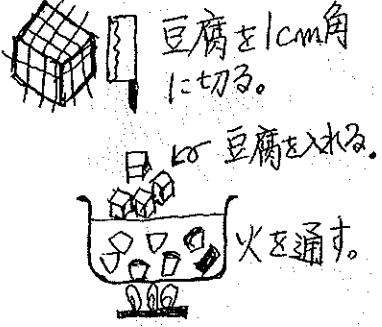


野菜がやわらかくなったら、
離乳食をとりわけてみましょう!

しゃぶしゃぶ肉を
使うと、刺切肉より
薄くて、赤ちゃんが
食べやすいです!

5~6カ月の赤ちゃんはこちらへ

♡豆腐の具だくさんみそ汁♡
絹ごし豆腐 100gをアラス!



豆腐を1cm角
に切る。
豆腐を入れる。
火を通す。



離乳食用小鍋

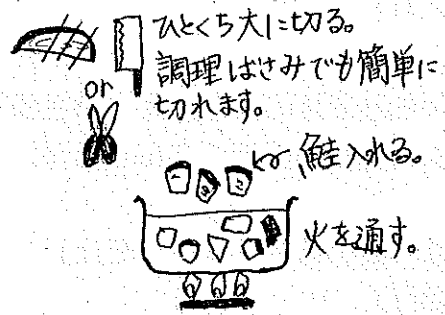
① ②を小鍋に入れ
ポタージュ状に
なるように、みそ汁
の鍋から汁をとり
のはして加熱する。
*加熱はレンジ
でもOK!

「豆腐の具だくさんみそ汁」
の完成です!!

7~8カ月の赤ちゃんはこちらへ

♡魚の具だくさんみそ汁♡

生鰹(秋鰹・銀鰹など)100gをアラス!



ここから離乳食用に、
鰹ひとくち大1切れ分と野菜を
おたまとをとり出す。鰹の皮と骨
をとる。すりばちに入れ、すり杵
でマッシュポテト状につぶす。

① ②を小鍋に入れ
マッシュポテト状に
なるように、みそ汁
の鍋から汁をとり
のはして加熱する。
*加熱はレンジで
OK!

すりばち

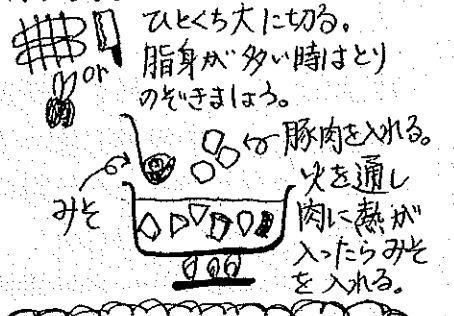


「魚の具だくさんみそ汁」の
完成です!!

9か月以降の赤ちゃんはこちらへ

♡豚肉の具だくさんみそ汁♡

豚ロースしゃぶしゃぶ肉20gをアラス!



9~11カ月の赤ちゃんはこちらへ

ここから離乳食用に豚肉を切れ
と野菜をおたまとをとり出す。

① 肉は食べづらいので
みじん切りにする。
② 野菜は7mm~
1cm角に切る。
③ ①とみそ汁の
汁を入れて煮る。
みそ汁の味見をして、
汁の味が大人の
みそ汁の味の5~6倍
の薄さの味になるよ
うに水を入れてゆめ
煮る。

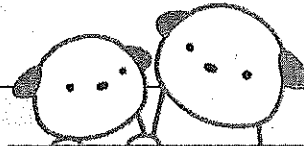
1才以降の赤ちゃんはこちらへ

ここから離乳食用に豚肉を切れ
と野菜をおたまと強と出す。

① 肉は糸めに手で切る
ように切る。
② 野菜は糸めに手で切る
ように切る。
③ ①とみそ汁の汁を
入れて煮る。みそ汁の
味見をして、汁の味が
大人のみそ汁の味の
3~4倍の薄さの味
になるように水を入れて
ゆめ煮る。

次はあかずで「とりわけ離乳食」にチャレンジ!

●肉じゃがのとりにわかしび●



—材料— 大人2人分+子供2人分

- 豚ロースしゃぶしゃぶ肉 200g
- たまねぎ 1/2個 (150g)
- 人参 1/2個 (200g)
- じゃが芋 2個 (300g)
- 片栗粉 大さじ1
- <調味料>
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 水 2カップ半 (500cc)
- カット昆布 5センチの長さのもの1枚

ポイント

離乳食のために用意する食材

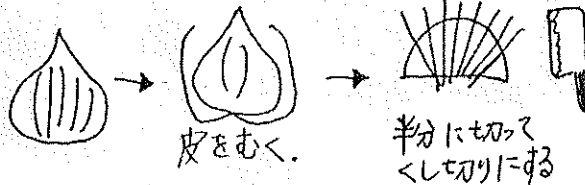
- ★5~6カ月の赤ちゃんは
豆腐 小さじ1~2
- ★7~8カ月の赤ちゃんは
鶏むねひき肉 10~15g

さあ! 大人が食べる肉じゃがをつくりながら、離乳食をとりにわけてみましょう!

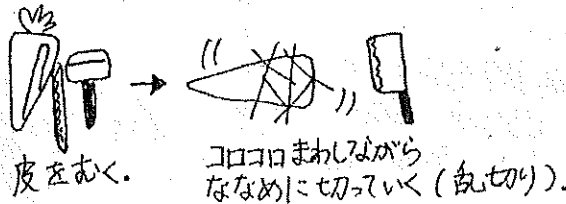
作り方

① 野菜を切る

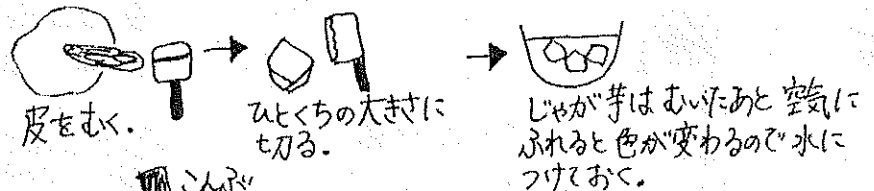
●玉ねぎ



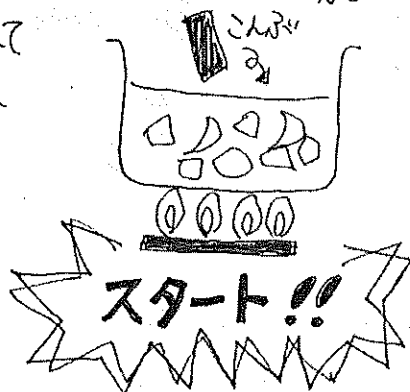
●人参



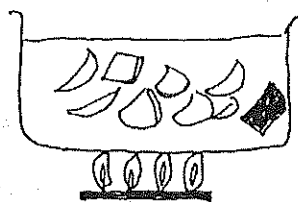
●じゃが芋



② 鍋に①の野菜を入れて水とだし昆布を入れ中火で煮る。



「さあ! ここから「とりわけ離乳食」がはじまるヨ!! 次のページ...



9か月以降の赤ちゃんは次のページ③へ!

野菜がやわらかくなったら...
とりわけてみましょう!

5-6か月の赤ちゃんはこちらへ

豆腐(小さじ1~2)をプラス!

① 野菜をおたまと、万能こし器でこしながら小鍋に入れる。

② 豆腐を小さじ1~2分と、こし器でこしながら小鍋に入れる。

③ ホウ-ジ状になるように水でのぼしながら加熱する。

アレンジ はじめは、豆腐から与え、赤ちゃんが食べられたら、魚粥や塩ぬきしたしらすがためしよう。慣れてきたら、きなこや高野豆腐もOK!!

便利な調理器具 小鍋・万能こし器・おたま・卵焼き用フライパン

7-8か月の赤ちゃんはこちらへ

鶏むねひき肉(10-15g)をプラス!
* 鶏むねひき肉はさ身を手えてから使うようにしましょう。

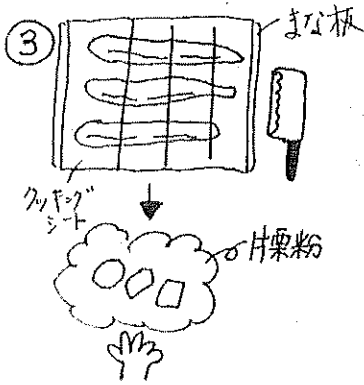
① 野菜をおたまと弱すりばちに入れて、すりこ木でつぶす(マッシュポテト状)

② 鍋に鶏むねひき肉と少量の水または煮汁を入れて、マッシュポテト状になるまで加熱し、水分をとばす。

アレンジ 鶏むねひき肉のかわりに、湯通したシーチキン(缶詰)、生鮭、豆腐を使ってもOK!!

便利な調理器具 小鍋・すりこ木・すりばち・卵焼き用フライパン
 テフロン加工の卵焼き用フライパンは少量煮る時に、食材が鍋にくびりつかず便利に使えます。

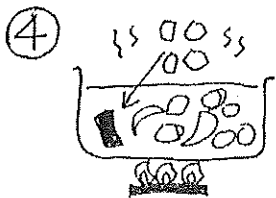
赤ちゃんが離乳食を食べない時は 5-6か月なら昆布だしを、7-8か月ならかつおだしまたはかつおと昆布の混合だしで味をつけよう。まだ、調味料は使いません。



まな板にクッキングシートをひく。その上で、
豚ロースしゃぶしゃぶ肉をひとくち大に切り、
片栗粉をまぶす。肉がかわかってもよい。



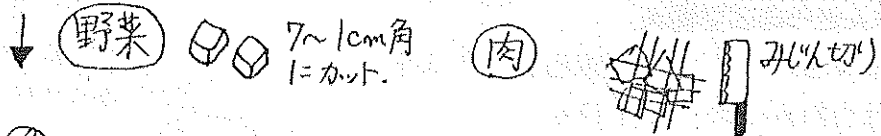
豚しゃぶしゃぶ肉は厚さが薄いので、9か月以降の
赤ちゃんでも食べやすい大きさにすれば、
離乳食に使えるよ。片栗粉を肉にまぶす
ことで舌ざわりがよくなります。



くっくつとした沸とうした中に③の肉を入れる。
水が足りないようなら、ひたひたに具がつかぬ位水を入れる。アツをとる。

9~11か月の赤ちゃんはこちらへ

① 野菜をおたまととり、肉も5切れ位とります。脂身が多い
場合は肉の脂身をとりのとく。野菜・肉を下のよりに切る。



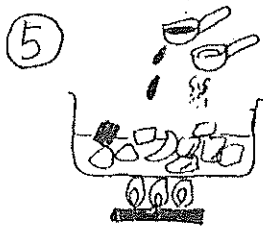
②



鍋に①と煮汁をひたひたに具がつかぬ
位まで入れ沸とうするまで加熱。(煮汁が少ない
時は水でOK!)



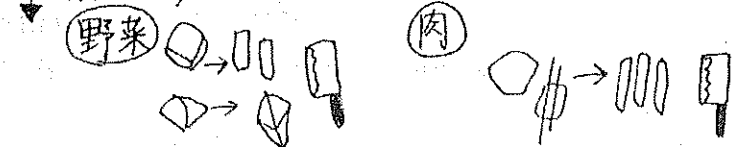
豚しゃぶしゃぶ肉のかわりに
赤身豚むき肉、赤身牛むき肉
レバーペースト・赤身魚、青魚を
使ってもOK!!



しょうゆと砂糖を入れて味つけをする。

12~18か月の赤ちゃんはこちらへ

① 野菜をおたまと強とりだし、赤ちゃんが手で
持てる大きさにカット。肉は5枚
細切りにカット。



②



鍋に①と⑤の煮汁を入れ
沸とうするまで加熱。(煮汁が少ない
時は水でOK!)



12-18か月の赤ちゃんは
うす味であれば、赤ちゃん
の食べやすい大きさに切る
だけで大人と同じものが
食べられます!!

♪5~6か月の赤ちゃんに、バランスよくあと1品♪

かぼちゃポタージュ

<材料> 5~6か月の赤ちゃん1人分
かぼちゃ 20g / 水(またはだし汁)

<作り方>

かぼちゃは種・種周りの繊維・緑の皮を取り除き、軟らかく煮て(電子レンジでもOK)裏ごしする。水でポタージュ状の柔らかさまでのばす。

たくさん作って大人と取り分けると
簡単です!大人にはコンソメ、水溶き
片栗粉を加えると味はバツグン★

♪7~8か月の赤ちゃんに、バランスよくあと1品♪

トマトのカッテージ和え

<材料> 7~8か月の赤ちゃん1人分

トマト 1/8

カッテージチーズ※ 大さじ1/2

<作り方>

トマトの皮をむきみじん切りのし、カッテージチーズと和える。

※カッテージチーズの作り方はこのページの最後にかいてあります

♪9~11か月の赤ちゃんに、バランスよくあと1品♪

ほうれんそうのゴマ和え

<材料> 9~11か月の赤ちゃん1人分

ゆでほうれんそう 10g

白すりごま 0.1g

しょうゆ 0.3g ※しょうゆは入れなくてもOKです

<作り方>ゆでほうれん草を
粗みじん切りにして調味料と
あえるだけ!

♪12~18か月の赤ちゃんに、バランスよくあと1品♪

コロコロサラダ

<材料> 12~18か月の赤ちゃん1人分

スライスチーズ1/6枚、じゃがいも10g、りんご10g、きゅうり10g

(野菜はあるものでOK!) マヨネーズ小さじ1/2

<作り方>チーズ・じゃがいもは1センチ角にきゅうりはいちよう切りに切り、
マヨネーズとあえる

※カッテージチーズの作り方

<材料>

牛乳 100cc

酢またはレモン汁 小さじ1

<作り方>

① 耐熱皿に牛乳を入れ、電子レンジで沸騰直前まで加熱(600W1分を目安)

② あたたかいところに、酢またはレモン汁を入れる

(分離しないときは再加熱してください)

③ こしてチーズ部分を水で洗い、酢またはレモン汁の味を落とし、絞る。

離乳食などお食事のことで困ったら

子育て支援センターの栄養士に

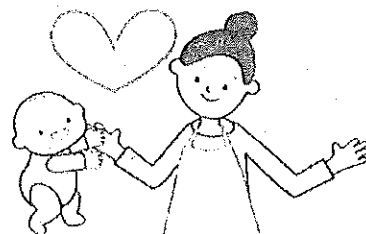
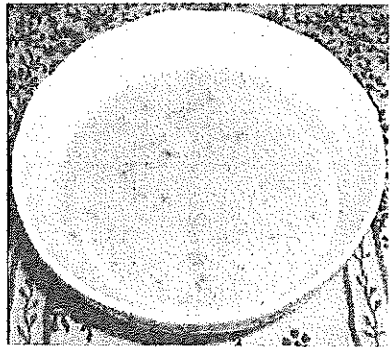
気軽に声をかけてくださいね!



離乳のすすめ方とよく使われる食品とその調理法

離乳の完了 ↓ 離乳食の開始	回数	種類	調理法	主食 (エネルギー源)			主菜 (血や肉や骨になるもの)			副菜 (体調を整えるもの)			その他	
				糖質系食品			タンパク質系食品			ビタミン・ミネラル系食品				調味料
				米	パン	その他	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類		
12か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
16か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
18か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
24か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
30か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
36か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
42か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
48か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
54か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
60か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
66か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
72か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
78か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
84か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
90か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
96か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
102か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
108か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
114か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		
120か月頃	3回	パン	トースト	パン	パン	肉類	魚類	卵類	野菜	果物	豆類	調味料		

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食



メニュー：豆乳かぼちゃスープ

※これにごはん、肉or魚or大豆製品or卵の主菜、
野菜の副菜がつけば栄養満点です。

<豆乳かぼちゃスープ(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

かぼちゃ 200g

(冷凍かぼちゃ約7個分)

牛乳 150cc

豆乳(調整) 300cc

水 80cc

砂糖 小さじ1弱

片栗粉

大さじ1/2 + 水大さじ2を溶いたもの

洋風だしの素(顆粒)

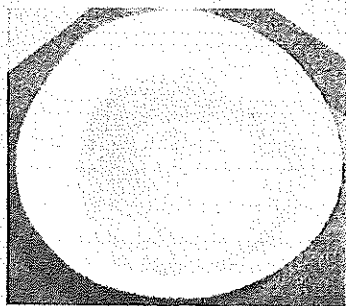
大さじ1/2 + 湯 大さじ2を溶いたもの

塩 少々

作り方

- ①かぼちゃの種をとり洗い、ぬれたままラップに包む。
電子レンジ600Wで3分を目安に加熱する。
- ②粗熱がとれたらビニール袋へ入れ手でつぶす
(皮部分は1センチくらいの大きさに、
実の部分はペースト状につぶす)
- ③②・豆乳・牛乳・水・砂糖をいれ、かき混ぜながら
加熱する。
- ④水溶き片栗粉を入れる
- ⑤湯でといた洋風だしの素をいれ、塩で味を調える

5～6か月 形状の目安：ヨーグルト位



※5～6か月のおかゆは
10倍がゆ 米1:水10
または
ごはん1:水5～7
の割合で炊きましょう！
すりつぶしてあげましょう！

プラスおかゆで！<かぼちゃがゆ>

材料

かぼちゃ黄色い実の部分 大さじ1/2
(10g)

5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)

(右記の方法で作ったもの) 全量

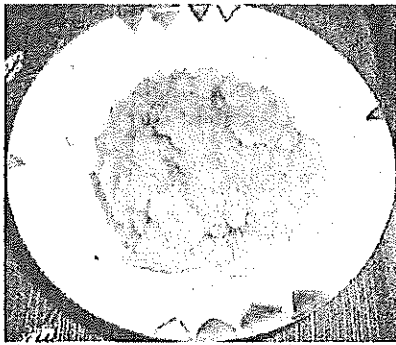
作り方

- ①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃの
黄色い実の部分だけを大さじ1/2とりわける。
 - ②5～6か月のおかゆとまぜる
- ★5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)の作り方★
- <材料>
大人用に炊いたごはん 大さじ1
水 大さじ5～7

<作りかた>

耐熱容器に材料のすべてをいれまぜる
軽くラップをして電子レンジ600Wで2分
加熱。つぶす。

7～8か月 形状の目安：つぶした豆腐位



※7～8か月のおかゆは
7倍がゆ 米1:水7
または
ごはん1:水3～5
の割合で炊きましょう！

プラス鶏ひき肉で！<ひき肉かぼちゃあえ>

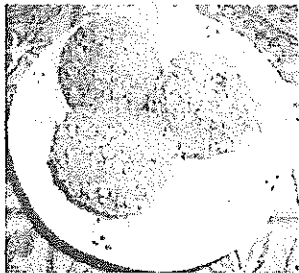
材料

かぼちゃ黄色の実の部分 大さじ1/2(10g)
鶏ひき肉 大さじ1(15g)
水 大さじ1

作り方

- ①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃの黄色い実の部分だけを大さじ1/2をとりわけ。
- ②耐熱容器に①に鶏ひき肉・水をいれよく混ぜ、軽くラップをして電子レンジ600Wで40秒を目安に(肉に火がとおるまで)加熱。
※必ず熱がとおっているか確認しましょう。

9～11か月 形状の目安：バナナ位



プラスごま・ミルクで！
<かぼちゃだんご>

材料

・かぼちゃ 30g(冷凍かぼちゃ1個の大きさ)
・粉ミルクまたはスキムミルク 小さじ1/2
・すりごま(白)やきな粉 適宜

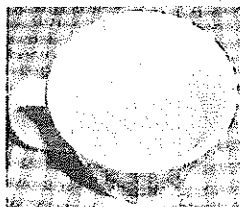
※9～11か月のおかゆは
5倍がゆ 米1:水5
または
ごはん1:水2～3
の割合で炊きましょう！

作り方

- ①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃを30gとりわけ。
- ②あたたかいうちに粉ミルクまたはスキムミルクをまぜ、3等分にする
- ③ラップをつかい、②を3個のお団子に丸め、まわりにすりごまやきな粉をつける。
※ごま・大豆・乳アレルギーがある場合は入れません。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位

<12～18か月豆乳かぼちゃスープ>



作り方

きほんの④の水溶き片栗粉をいれ、
とろみがついたら、
赤ちゃん用お椀にとりわけ

※3倍がゆ(軟飯)
米1:水3の割合で炊く
または
1回のあたり、ごはん
80gに大さじ1の湯を
かけてよくまぜる


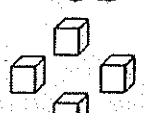


8 11ヵ月位になると自分から食べる意欲がでてきます8

食べる意欲を育てよう

- *手づかみ食べは「自分で食べたい」という欲求のあらわれです。食べ物を目で確かめて、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという目と手と口の協調運動です。食べる機能の発達上で重要な役割を担います。
- *こねこね・にぎにぎ、手で確かめながら食べたりと好きなように食べます。子どもの食べるペースを大切にしていきましょう。



手づかみ食べの **ステップアップ** いろいろなかたちを手づかみで...

<p>にぎる</p>  <p>スティック状</p> <p>ゆでた大根やにんじん等</p>	<p>つまむ</p>  <p>サイコロ状</p>	<p>手に入る大きさをもつ</p>  <p>小判状</p>	<p>大きなものを持ってかじり食べ</p>  <p>食パン1/3枚 くらい大きさ</p> <p>バナナなど</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- *エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙を敷いたり汚されてもよい環境をつくりましょう。
- *子ども用のお皿に少しずつ食べ物をおきましょう。
- *食事に集中できるよう、おもちゃを片付けたりして食事時間への切り替えをしましょう。

手づかみ食べが上手にできたら **スプーン** 食べに！

- *食べやすい食器やスプーンを用意しましょう。たとえば、縁の立ち上がったこぼしにくい器や先の丸い持ちやすいスプーンなど。
- *コップ飲みの練習を。はじめは小皿のような浅い器や茶わん、空のコップを持たせてみましょう。



手づかみ **メニュー**

おこのみやき

キャベツ 50g (細かくきざむ) / 25g (大皿2強) / 小麦粉 / 水 50g / じゃがいも 2g (小皿1)

混ぜる → フライパンで焼く

ロールサンド

クリームチーズ / 好きなものをうすく切る

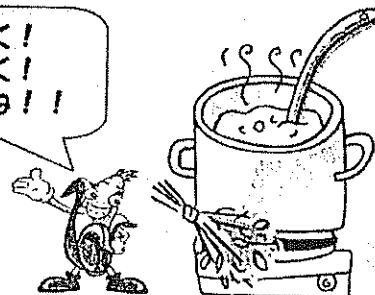
ま

とうふハンバーグ

ほうれん草 2枚 (ゆで) / 豆腐 15g / 小麦粉 / しょうゆ / 肉 / 水 / 油

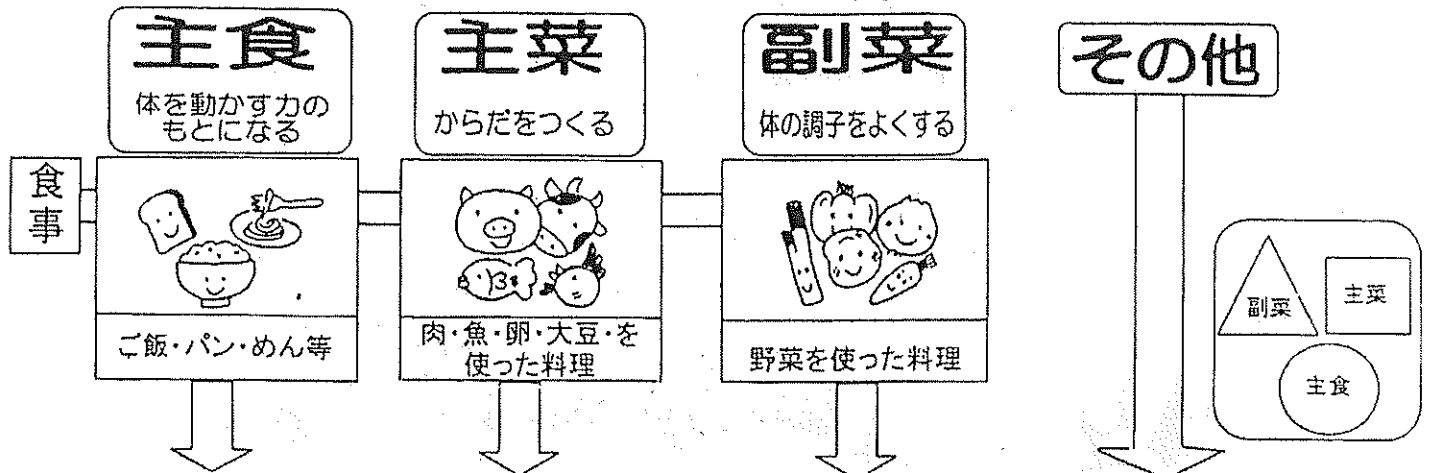
混ぜる → フライパンで焼く

たのしく！
おいしく！
たべようね！！



バランスのとれた食事づくり 《1日の目安量》

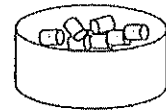
※(主食+主菜+副菜)の組み合わせがポイントです。



	主食			主菜				副菜				その他		調味料	
食品	米	パン	めん類	魚	肉	卵	大豆製品	色の濃い野菜	その他の野菜	いも	海藻	乳製品	果物	さとう	油脂
お母さん	茶碗軽く2杯 200g	6枚切1枚半 90g	茹うどん玉 280g	1切れ 80g	60g	1個 50g	豆腐1/3丁 100g	120g	230g	じゃが芋1個 100g	少量	牛乳 200ml	150g	大さじ2杯 18g	大さじ2杯 24g
1〜2歳	こども茶碗1杯 60g 90g	8枚切1枚 45g	茹うどん玉1/3玉	1/3切れ	20g	小1個 (約40g)	豆腐1/8丁 または納豆1/3パック	50g 90g	100g 120g	じゃが芋1/3個	少量	牛乳 250ml 300ml	100g (例)バナナ1本 またはみかん大1個 またはりんご1/2個	小さじ1杯 3g	大さじ1/2杯 6g
3〜5歳	こども茶碗1杯 90g 110g	6枚切1枚 60g	茹うどん玉1/2玉	1/2切れ	30g	小1個 (約50g)	豆腐1/6丁 または納豆1/2パック	60g 90g	100g 150g	じゃが芋1/2個	少量	牛乳 250ml 300ml	150g	小さじ1杯 3g	大さじ1杯 12g

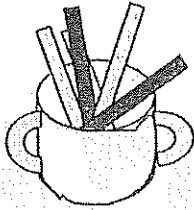
♡♡♡ 一口つなぎ食 ♡♡♡

子どもはおなかがペコペコ、でも食事の支度ができていない
こんな時にピッタリのつなぎ食です
飲み物は麦茶やお茶やお水を組み合わせましょう



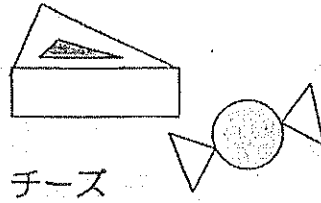
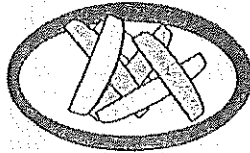
生野菜のスティック

人参、きゅうりの棒切りで
各2~3本



フレンチポテト

冷凍フレンチポテトをオーブン
トースターで3~4分加熱
5本程度

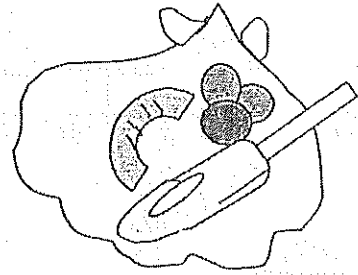


チーズ

食べ過ぎないように10g位を
目安に
キャンディタイプで2個程度

つぶつぶコーン

缶詰のホールコーンをひとつ
つぶひとつつぶまんて食べさせ
て大さじ1~2杯



冷凍フルーツ

バナナ、メロン、パイナップル、ぶどう
30g位を冷凍庫へ



野菜入りミニパンケーキ

- ホットケーキミックス 50g
- 水 40g
- ミックスベジタブル 100g

直径4~5cm位にフライパンで
10枚焼いて冷凍しておく。
冷凍をレンジで温める。1回に
2枚程度が適量

一口おにぎり

おやつ定番です。おにぎりの
大きさは1個30g位で小さめに作っ
て2個。
丸くしたり、三角にしたりいろい
ろな形で楽しく!

簡単手作りおやつ

ポテトチーズ焼き

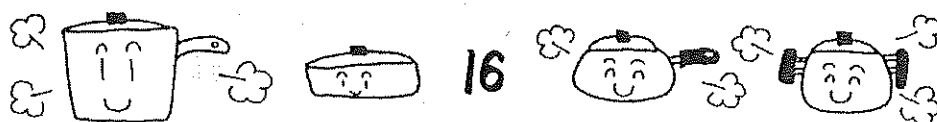
- じゃが芋 40g
- とろけるチーズ 10g

じゃが芋をさつと茹で、チーズをの
せて、オーブントースターで溶ける
まで加熱。さつまいもでも良い。

白玉だんご

- 白玉粉 20g
- 茹で小豆 30g

白玉粉に水を加え、一口大に丸め
て茹でる。小豆の他にきな粉でも
良い。



☀ 問 食 ☀

お家にある食材を使ったり、少しだけ買い足したりして無理なく手作りおやつに挑戦しましょう。子どもも成長するとともに一緒に手伝ったり、自分で参加したりします。親子で台所に立つきっかけにもなります。少しぐらい、汚れても、時間がかかってもお母さんやおばあちゃん、お家の人と一緒に作ったおやつは格別です。食べ物に興味を持ち、自分の食べ物を選んでいくためのきっかけになって行くことでしょう。

★こんなもの作ってみませんか？★

<小麦粉を使って>

- ・お好み焼き
- ・マフィン(蒸し焼きパン)・・・ココア、きな粉、人参、チーズ、胡麻、かぼちゃ、小豆缶、パイン缶、コーン
- ・ドーナッツ類

<白玉粉を使って>

- ・団子・・・みたらし団子、豆腐入り団子(人参、かぼちゃ、よもぎ、春菊)、きな粉団子
- 白玉だけでは軟らかすぎる時は、小麦粉と白玉粉を3:1の割合で。

<食パン、ロールパンを使って>

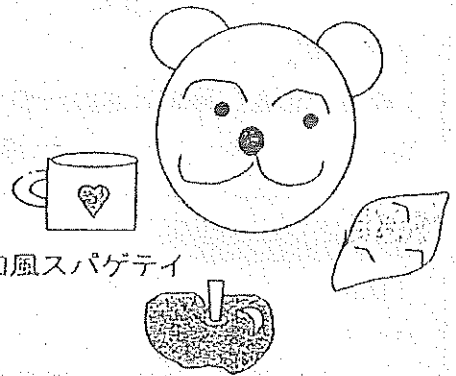
- ・生クリームサンド、卵サンド、ツナサンド、ピザトースト、チーズトースト、胡麻トースト、フレンチトースト

<ごはんを使って>

- ・おにぎり・・・人参、炒り卵、青のり、ツナ缶、鮭、たらこ
- ・ご飯ピザ
- ・ご飯入りチャウダー

<スパゲティ、マカロニを使って>

- ・スープスパゲティ
- ・たらこスパゲティ、カレースパゲティ、ミートソース、ナポリタン、和風スパゲティ
- ・マカロニあべかわ、カレーマカロニ



<乾麺やゆで麺を使って>

- ・きつねうどん、焼きうどん、卵とじうどん、煮込みうどん

<じゃが芋、さつまいもを使って>

- ・フライドポテト(じゃこ・青のり)、塩ゆでポテト、ベーコンポテト、スイートポテト、芋ケンピ、ふかし芋

<乳・乳製品を使って>

- ・果物のヨーグルト和え
- ・牛乳寒天、ミルクゼリー
- ・くず餅、牛乳くず餅

<その他の食材を使って>

- ・ソーダクラッカーのクリームチーズサンド又はイチゴジャムサンド

☀ おやつメニュー ☀

マフィン (基本型) 4個分

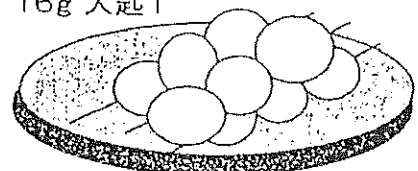
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2g 小さじ1/2
卵	64g 中玉
牛乳	60g 1/3C
バター又はマーガリン	30g 大匙1・1/2
さとう	24g 大匙2・2/3

白玉団子 4人分

白玉粉	60g
小麦粉	20g
白玉粉	80g
豆腐	100g 1/3丁
きな粉	20g 大匙2
さとう	16g 大匙1

ドーナッツ (基本型) 4人分

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2g 小さじ1/2
卵	44g 中玉1個弱
さとう	20g 大匙2
牛乳	24g 大匙1・1/2
揚げ油	適宜





おやっレシピ



レンジでつくる簡単おやつ

<フリ>

【材料】 2人分

砂糖	大さじ2	}	カラメル ソース
水	大さじ1		
牛乳	1/2カップ		
卵	1個	粉さとう	少々
砂糖	大さじ 1/2		
バニラエッセンス	少々		

【作り方】

1 耐熱の容器に砂糖と水の一部小さじ1を入れてラップなしで1~2分(強600w)

2 焦げ目の色が付いてきたらとりだし残りの水で好みの色にする。

3 ボールに砂糖、牛乳、卵、バニラエッセンスをいれ、卵がほぐれたらこし器でこす。

4 耐熱容器に入れて 端を少しあけてラップをする。 レンジで強1分

弱(200w)で6分程度。(容器2個分入れた場合) カロリー125kcal

塩分 0.2g

<バナナケーキ>

【材料】 2人分

バナナ	1本
ホットケーキミックス	大さじ4
牛乳1/4カップ	粉さとう 少々

【作り方】

1 バナナは皮をむいて半分にする
2 ホットケーキミックスと牛乳をあわせる。
3 レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷いて生地大さじ2を丸く

1個に流す。

4 ラップをしないでレンジ強1個1分位でパンケーキがシートから浮き上がったらできあがり

5 バナナをのせ冷めたら粉さとうを振

る カロリー133kcal

塩分 0.2g

<大根もち>

【材料】 2人分

大根	100g		
青のり	小さじ1/2さじ		
白玉粉	50g	干しエビ	大さじ1
塩	小さじ1/5		

【作り方】

1 大根はせん切りにして、白玉粉と塩をこねて混ぜる。生地がまとまらないときは水小さじ1/2~1さじを加えて

ねっとりするまでこねる。4等分して1cmの厚さの円形に丸める。

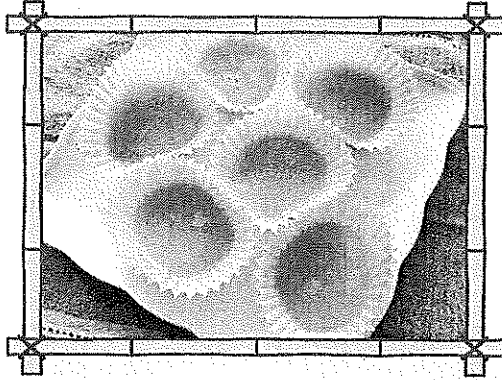
2 皿に干しエビと青のり粉をあけて両面にまぶしつける。

3 ターンテーブルにクッキングシートをしいて、並べて端をすこしあけてラップする。 レンジ強で2分加熱。

カロリー 109kcal

塩分 0.6g

キャロットゼリー



★作り方★



- ① にんじんの皮をむき、すりおろす
 - ② 鍋に①とジュースを入れ、粉寒天を振り入れクツクツとしたら、1分位煮る。または耐熱ボウルに①とジュースを入れ、軽くラップをして電子レンジ600W3分半～4分加熱。
 - ③ カップに均等に入れ、冷蔵庫で固まるまでひやす
- ※寒天は常温（40度）でもかたまります

★材料★8号おかずカップ6個分

粉寒天 2g
 オレンジジュース1カップ（200cc）
 にんじん 50g（小1/2本）

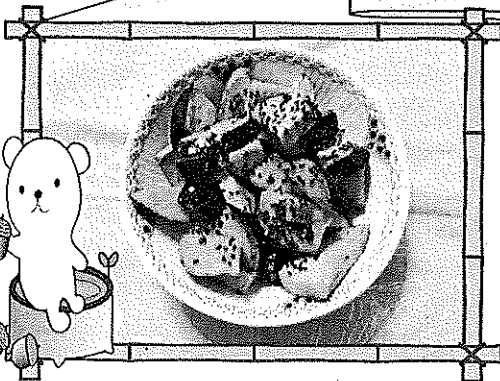
☆食物アレルギーのあるお子さんは材料をよく確認してから作りましょう。

レシピ製作：辻堂子育て支援センター栄養士荒井宏恵



★食育メモ★

寒天の原料は海藻です。カロリーゼロ、食物繊維が豊富な食材です。

レンジで大学いも



★作り方★

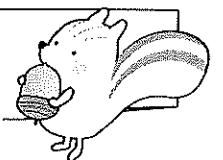
- ①  さつまいもを斜め輪切りに切り、縦半分にかける。ボウルにさつまいもを入れかぶるくらいの水をはりアクを抜く（水が濁ればよい）
- ② 
 - ・①の水気をキッチンペーパーでよく拭く。
 - ・クッキングシートを大きく切る
 - ・シートのうえに①をおき、ごま油を芋にまぶし、砂糖しょうゆを上からかけシートをキャンディ状に包む。
 - ・耐熱皿の上にキャンディ上に包んだものを置き電子レンジ600W6～10分加熱。
 - ※500Wの場合8～12分
 - ・くちをひらき、耐熱皿にうつし、とろみがつくまでよくまぜ、ゴマをかける。

★材料★

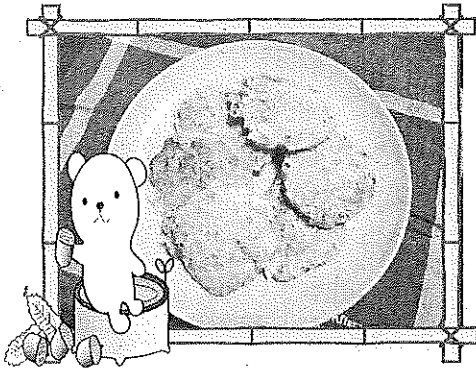
さつまいも 300g
 しょうゆ おおさじ1弱
 砂糖 おおさじ3
 ごま油 おおさじ1
 黒ごま お好みで

☆食物アレルギーのあるお子さんは、材料をよく確認してから作りましょう！

★食育メモ★レンジで簡単に揚げなくても大学いもができます。お弁当に、おやつに重宝する一品です。




シーチキンのもちもちコーン焼き



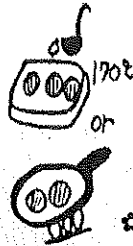
★ざいりょう★6枚分711キロ架(油ぬきで)③
<6枚分>

たまご	M1こ
小麦粉	1カップ(100g)
シーチキン水煮缶	80g
クリームコーン缶	200g
かつおけすりぶし	3g
キャベツ	60g

★つくりかた★

①  キャベツの芯を取り除き、1センチ角に細かくちぎる。ちぎったらよく洗い、水気をしっかりきる。

②  ①とすべての材料※をまぜる。
※シーチキン水煮缶は汁ごとすべて入れる。



フライパン又はホットプレート(170度)をあたためサラダ油(分量外)をいれ、余分な油をキッチンペーパーで拭く。直径7センチの丸になるよう、おたまで流す。きつね色になったらひっくり返し、火が通るまで加熱。
大人はソースやマヨネーズをかけてもよいです
*食物アレルギーのあるお子さんは食材をよく確認してから作りましょう。

★食育メモ★ つかみ食べの時期にはスティック状に切ってみましょう!




にんじんのふんわりケーキ





★材料★ 1個分


ホットケーキミックス粉	1/2カップ(50g)
ぎゅうにゅう	25cc
溶き卵	Mさいず1/2こ分
サラダ油	おおさじ1(15cc)
にんじん(皮をむいてすりおろしたもの)	おおさじ3(40g)
レーズン(あらみじん切りにしたもの)	おおさじ1杯半(15g)

★作り方★

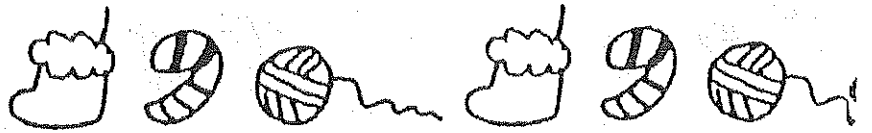
①  牛乳パックの底から10センチのところをきったものを用意する。

②  すべての材料を①にいれ、はしでダマがなくなるまでよくまぜる。

③  電子レンジのターンテーブルのまんなかに②をおき、ラップをしなくて600ワット2分30秒加熱(熱がとおるまでがめやす)500ワットのばあい:約3分

④  手でさわれる熱さになったら、牛乳パックの四隅をはさみできり、ケーキをとりだす。ケーキを好きな大きさに切る。
※食物アレルギーのあるお子さんは食材をよく確認してから作りましょう。

★食育メモ★ 人参やほうれん草など色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。



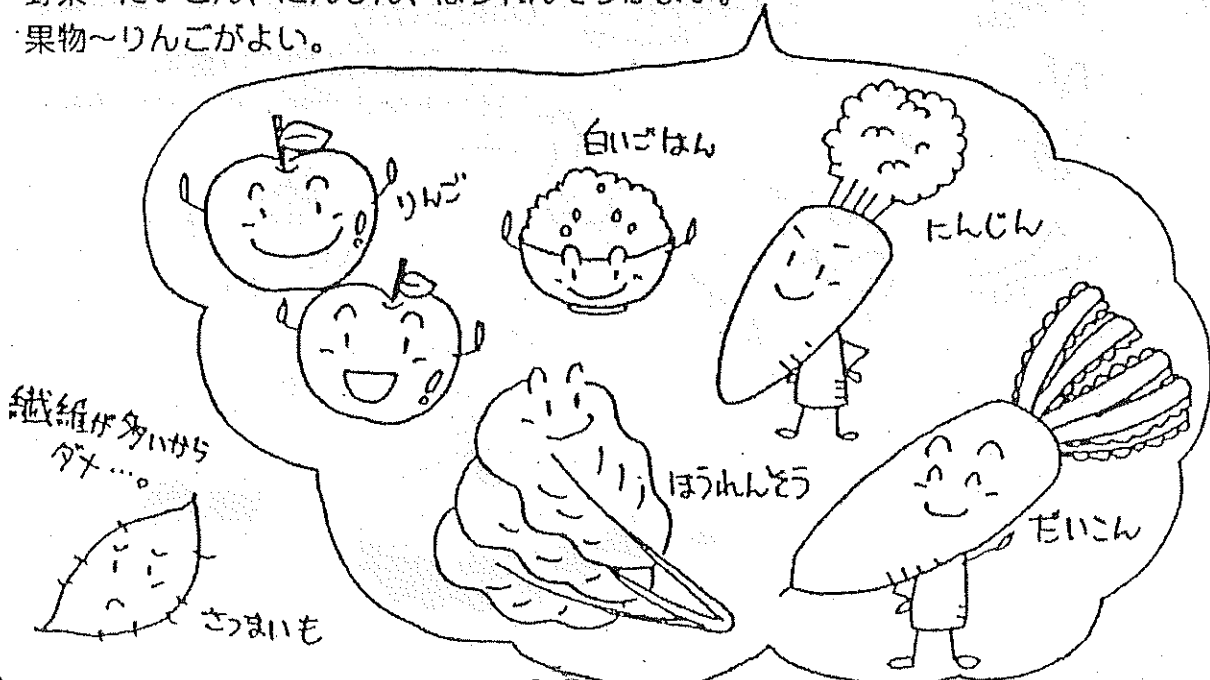
おなかをこわした時の食事

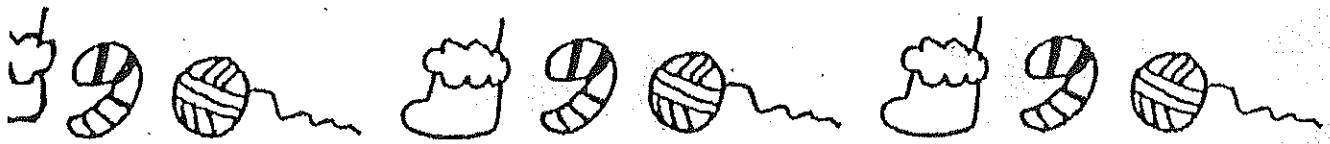
おなかをこわした時は？

- 1 消化がよい食品。やわらかくよく煮たものがよい。
- 2 繊維の多い野菜や、果物、油脂類や脂肪の多い肉類、貝類、極度に冷たいもの、香辛料を使用したものは避ける。
- 3 1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- 4 適量の湯冷ましや番茶を。



- 穀類～精白度の高いものがよい。
- イモ類～さつまいもは繊維が多く下痢をしやすいため避ける。
- 豆類～納豆、豆腐がよい。
- 野菜～だいこん、にんじん、ほうれんそうがよい。
- 果物～りんごがよい。





おなかをこわした時の献立

下痢の程度にもよりますが、ひどい時は、おかゆの重湯を。

おろし野菜入りおかゆ

すりおろしただいこんと、にんじんを入れておかゆを煮ます。

味はうすく。

卵で半熟状にとじます。かたく煮るより消化がいいです。

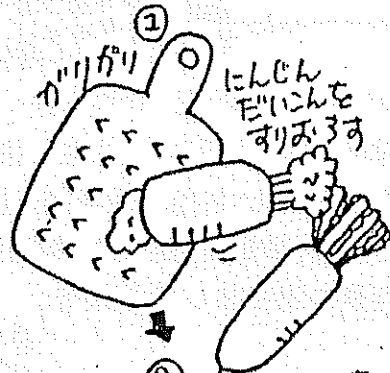
*ただし離乳食のときは固ゆいです。

④ 卵でとじる。

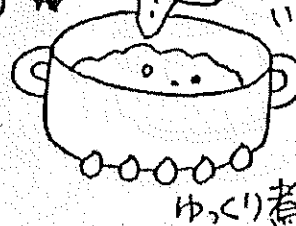
半熟だと消化がいいです



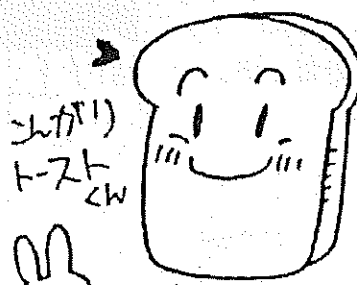
おしゆゆと塩で、うす味をつける



② おかゆを煮るときに①を大さじ3くらい入れる



ゆっくり煮ましょう



しがりトースト

パンも生より焼いた方が消化がよいです。

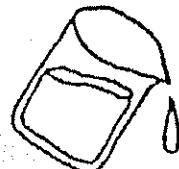
トーストパンフテイク

トーストしたパンをちぎって卵1個、牛乳1/2カップ、ハチミツ大さじ1につけて、フライパンでフタをして、蒸し焼き風にします。

パンも生より焼いた方が消化がいいです。



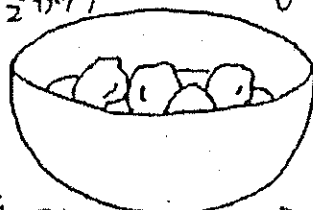
たまご1コ



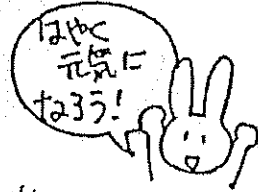
牛乳1/2カップ



ハチミツ



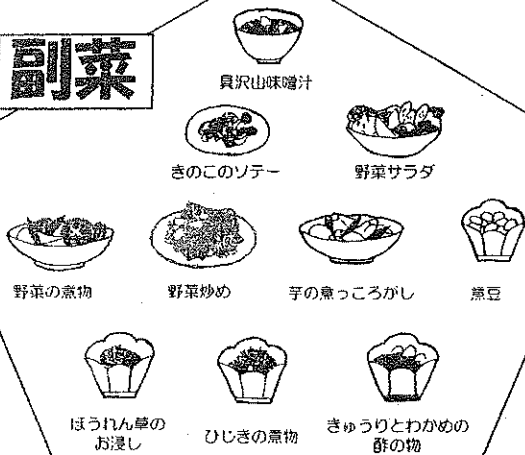
トーストをちぎってつける



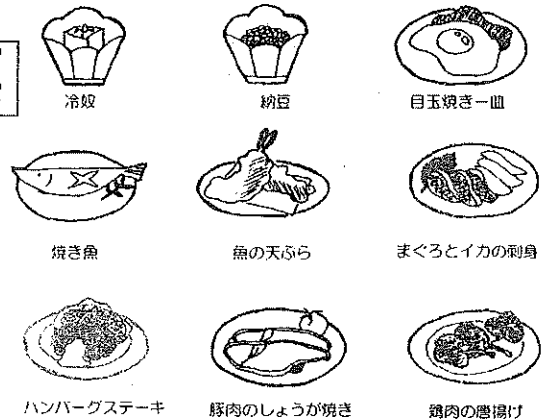
フライパンで蒸し焼き風にする

★ママの食事は大切です！

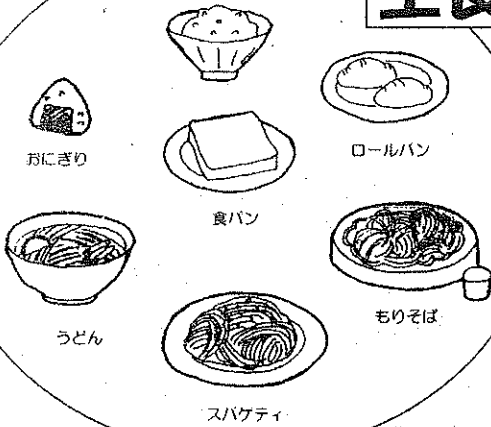
副菜



主菜



主食



その他



食事は3回摂りましょう！

食事の組み合わせ

主食+主菜+副菜を組み合わせましょう
パン(主食) + ゆで卵(主菜) + トマト(副菜)



ご飯(主食) + 納豆(主菜) + わかめスープ(副菜)



カルシウム、鉄分の多い

乾物も利用しよう

ひじきの煮物(市販) → ひじきご飯やチャーハン
(ごはん)
切り干し大根 → 水で戻して煮物や和え物
凍り豆腐 → 煮物や味噌汁の具

忙しい時や疲れたときは...

市販の物を利用して！

レトルトカレー + 茹で野菜やきのこ
インスタントラーメン + 卵と野菜
インスタント味噌汁 + カットわかめやねぎ

おやつは甘い物を食べたいけれど...

パン・お餅・お芋・乳製品・果物などがお勧めです
* 脂肪分の多い洋菓子より和菓子を選びましょう

