



離乳食おすすめメニュー

離乳食作りにはいくつかのポイントがあります。
家族の食事を作る途中で取り分け、離乳食へアレンジしましょう！

主食

すりつぶし粥

材料 ごはん 50g
水 500ml

作り方

- 1 ごはんと水を鍋に入れ火にかける。
- 2 吹きこぼれに注意し20分程度煮る。
- 3 すり鉢ですり潰す。
- 4 製氷皿に小分けし、冷凍保存できる。

【主食の上げ方】

すりつぶし粥 (5か月～)
↓ 10日間
つぶし粥 (5か月～)
↓
全粥 (9か月～)
↓
柔らかごはん (1歳～)

離乳食Point!

最初にお口にする
すりつぶし粥は
最初の10日間程度



副菜

みそ汁

材料

【作りやすい量】

じゃがいも 1/2個
キャベツ 1枚
豆腐 100g
水 600ml
天然だしパック 1袋
みそ 大さじ2
刻みねぎ 適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さにちよう切りにする。
キャベツはざく切りにする。
- 2 鍋にじゃがいもと水、天然だしパックを入れ火にかけ、じゃがいもが煮えてきたらキャベツも加える。
途中だしパックを取り出す。
- 3 じゃがいもとキャベツが煮えてきたら野菜のスープができあがり。
(旨味たっぷりの野菜スープは離乳食開始から利用できる)
- 4 キャベツが煮えたら、さいの目に切った豆腐を加えて、みそを溶き、ねぎをちらして完成。

離乳食Point!

いつものみそ汁の具に
軟らかくなる野菜を
選べば離乳食への
アレンジが簡単

色々使える
野菜のスープ

5～6か月頃 ゴックン期

味をつける前に野菜だけ取り分け

塩味
無し



じゃがいも、キャベツを取り出し、すり鉢でつぶす。
繊維の残るキャベツはみじん切りにしてつぶす。

飲み込みが
早くなったら
具材の切り方を
徐々に大きく

7～8か月頃 モグモグ期

みそを少し溶いたところで取り分け

塩味は
大人の
半分以下



じゃがいもは、2～3mmのみじん切り。
キャベツはすりつぶすか、1～2mmのみじん切りにする。

9～11か月頃 カミカミ期

みそを半分溶いたところで取り分け

塩味は
大人の
半分



じゃがいもや豆腐など軟らかいものは小さくしすぎない。
キャベツは刻む。

葉物の野菜は
奥歯が生え
そろそろまでは
すりつぶしが
難しいので
刻みます

12～18か月頃 パクパク期

ほぼ大人と同じ物が食べられる

塩味の
基本は
薄味



食べにくいものは刻んでね★
奥歯が生えてきたら大人と同じ物を食べよう

一家で
減塩を

離乳食中期からのポイント

噛む力や飲み込む力がつく時期です。同時にお肉やお魚、噛み応えのある野菜など、食べられる食材の幅がどんどん広がります。主食・主菜・副菜を揃えると栄養バランスも良くなります。

主菜

豆腐ハンバーグ

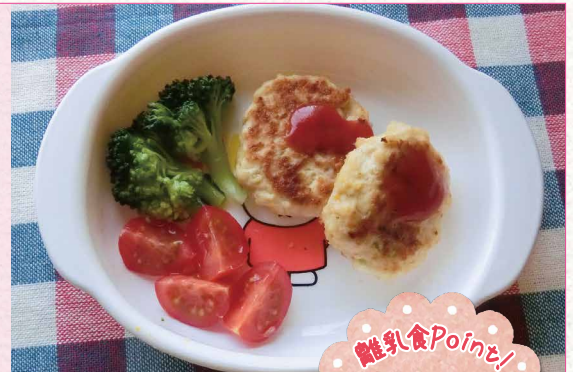


【作りやすい量】

鶏ひき肉	120g	片栗粉	小さじ2
豆腐	100g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	ケチャップ	適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてラップをかけレンジで(500W 1分30秒)加熱する。
- ② ①とケチャップ以外の全部の材料を、しっかり混ぜ合わせて小判状に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れてふたをして蒸し焼きにする。焼き色がついたら、裏返して同様に焼く。
- ④ ハンバーグを適切な大きさに切った後ケチャップをかける。



離乳食Point!

肉や魚は脂肪が多い部位は避ける。加熱しても固くなりすぎないように調理を工夫する。

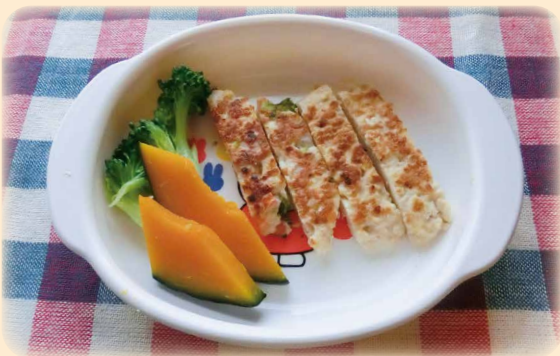


7~8か月頃

ハンバーグを丸める前の材料をだしで煮る。にんじんやブロッコリーを加えて一緒に煮る。具材の片栗粉から自然にトロミが出てくる。豆腐の水分で全体がまとまり食べやすくなる。

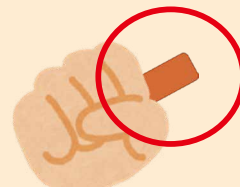


砂糖としょうゆで味付けうす味とする
(大人と同じ調味料でOK)

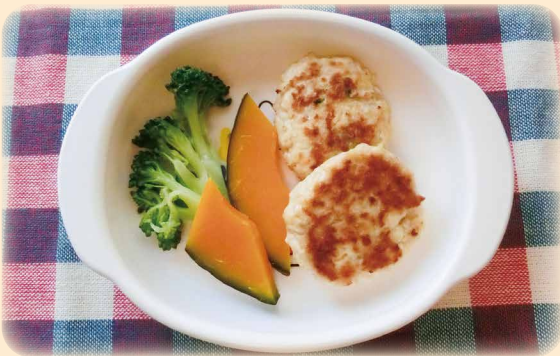


9~11か月頃

出来上がったハンバーグを棒状に切って盛り付ける。歯がムズムズする時期、手づかみしやすいよう棒状に切る。



手づかみしやすい形は細長く！
手のひら全体を使って握るので、
4~6cmくらいあると、
手からはみ出した部分を
かじりとることができる★



12~18か月頃

12~18か月は切らずにそのままをかじって食べよう！
手でつかむ、フォークやスプーンも使えるようになる。



かじって食べるを繰り返すことで
お口の機能が発達します
噛み応えのあるメニューを増やそう★