

# 離乳食初期（6か月～）



にんじんとさつまいもの  
とろとろ煮

大根おろしの  
ミルクスープ

## 離乳食初期（6か月～） 「にんじんとさつまいものとろとろ煮」



### ポイント

にんじんは風邪の予防に役立つビタミンCを多く含みます。体調不良の時は整腸作用のあるにんじんやリンゴを普段よりやわらかく煮て食べさせましょう。また、とろみをつけるとのどごしが良くなり食べやすくなります。

#### （材料）

にんじん 10g  
さつまいも 20g  
粉ミルク（調乳したもの）  
大さじ2

#### （作り方）

- ① 材料の皮をむいて、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①を裏ごしし、調乳した粉ミルクでのばす。

## 離乳食初期（6か月～） 「大根おろしのミルクスープ」



### ポイント

独特の風味のある大根などは粉ミルクと合わせることで、まろやかでクセのない味わいに変化します。初めての味になじんでくれない赤ちゃんには、料理をミルク味に仕上げることで食べやすくなります。

#### （材料）

|              |      |
|--------------|------|
| 大根のすりおろし     | 20g  |
| 水溶き片栗粉※      | 小さじ1 |
| 粉ミルク（調乳したもの） | 小さじ2 |

#### （作り方）

- ① 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ、電子レンジ（500W）で30秒加熱する。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの

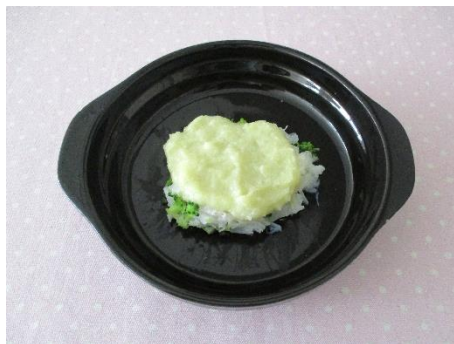
# 離乳食中期（7～8か月）



タラのさつまいも  
グラタン

豆腐と野菜の  
ミルクあん

## 離乳食中期（7～8か月）「タラのさつまいもグラタン」



### ポイント

タラは白身魚の中でも味が淡白で脂質は少なめです。離乳食で使用する魚は、白身魚→赤身魚→青魚の順に脂肪の少ないものから多いものへと進めます。

体調を崩している時や胃腸が弱っている時は繊維質のもの（きのこや芋類）、脂っぽいものなどは避けましょう。無理に与えず体調が戻ってから与えましょう。

### （材料）

|              |     |
|--------------|-----|
| 生タラ          | 10g |
| さつまいも        | 20g |
| ブロッコリー（花蕾）   | 10g |
| 粉ミルク（調乳したもの） | 10g |

### （作り方）

- ① タラはゆでてほぐす。ブロッコリーはゆでて、みじん切りにする。
- ② さつまいもはゆでてつぶし、調乳した粉ミルクでのばす。
- ③ ①の上に②をかける。

## 離乳食中期（7～8か月）「豆腐と野菜のミルクあん」



### ポイント

大人用のみそ汁から味噌を入れる前に取り分けることで作ることもできます。大人の食事から離乳食を作る取り分けは便利なものですが、塩分の多いものや繊維の多いもの、硬くて噛み切りにくいものは避けましょう。牛乳を離乳食の材料として少量使用するのには、離乳食中期から始めましょう。

#### （材料）

|              |      |
|--------------|------|
| 絹ごし豆腐        | 20g  |
| 白菜           | 10g  |
| 大根           | 10g  |
| 水溶き片栗粉※      | 小さじ2 |
| 粉ミルク（調乳したもの） | 40ml |

#### （作り方）

- ① 白菜と大根はゆでて粗みじん切りにし、豆腐は5mm角に切る。
- ② ①と調乳したミルクを耐熱容器に入れ、電子レンジ（500W）で1分加熱し、水溶き片栗粉を加え、1分加熱する。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの

# 離乳食後期（9～11か月）



ほうれん草入りお焼き

ささみの  
クリーム煮

## 離乳食後期（9～11か月）「ささみのクリーム煮」



### ポイント

消化がよくやわらかなささみは調理しやすく冷凍保存もできるため扱いやすい食材です。ただし、硬くて飲み込みづらいささみの筋は取り除きましょう。また、冷凍したものは凍ったままおろし器ですりおろすと簡単に調理できて便利です。冷凍したささみは1週間以内に使い切りましょう。材の味を生かすよう、調味料はなるべく使用量を少なくして薄味になるように調整をしましょう。

### （材料）

|         |      |
|---------|------|
| ささみ     | 20g  |
| ほうれん草   | 10g  |
| 白菜      | 10g  |
| 牛乳      | 大さじ1 |
| 野菜だし    | 50ml |
| 水溶き片栗粉※ | 少々   |

### （作り方）

- ① ささみは筋を取り、そぎ切りにしてから5mm角に切る。
- ② ほうれん草と白菜は5mm角に切る。
- ③ 鍋に野菜だしを入れ、沸騰したらささみを加える。火が通ったらほうれん草と白菜をやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの



## 離乳食後期（9～11か月） 「ほうれん草入りお焼き」



### ポイント

手づかみ食べが上達することによって、食器や食具が上手になっていきます。子ども自身で食べることのできるようにご飯をおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにするなどメニューの工夫をしましょう。

緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミン類はウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

### （材料）

|       |        |
|-------|--------|
| ほうれん草 | 20g    |
| 溶き卵   | 1/2 個  |
| 軟飯    | 80g    |
| 粉ミルク  | 小さじ1   |
| 片栗粉   | 小さじ1～2 |
| サラダ油  | 少々     |

### （作り方）

- ① ほうれん草はゆでてみじん切りにする。
- ② ほうれん草と溶き卵、軟飯、粉ミルク、片栗粉を混ぜる。
- ③ フライパンに油を薄くひき、②を丸く成型し2分焼く。裏返して蓋をして2分焼き、卵に火を通す。

# 離乳食完了期 (12~18か月)



レンジで  
にんじんオムレツ

さつまいもの  
チーズ茶巾

鮭のミルク  
みそうどん

## 離乳食完了期（12～18か月）「鮭のミルクみそうどん」



### ポイント

素材の味を生かすよう、調味料はなるべく使用量を少なくして薄味になるように調整をしましょう。

体調を崩した時は食べ物の大きさや形状を一つ前の段階に戻してみるのもいいです。消化の良いおかゆやうどんから与え、体調が回復してきたらたんぱく質を少量ずつ食べさせましょう。

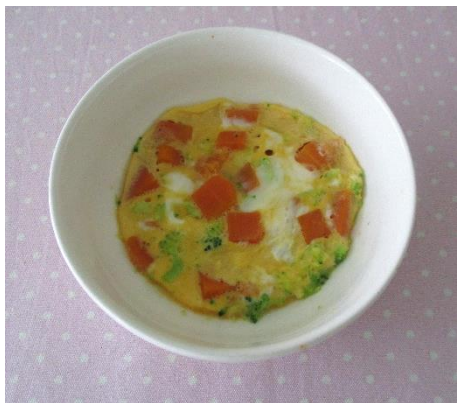
### （材料）

|        |      |
|--------|------|
| ゆでうどん  | 60g  |
| 生鮭     | 15g  |
| 玉ねぎ    | 10g  |
| にんじん   | 10g  |
| かつおだし汁 | 60ml |
| 牛乳     | 60ml |
| みそ     | 少々   |

### （作り方）

- ① うどんはやわらかくゆで、2cm長さに切る。玉ねぎとにんじんは5mm角に切る。
- ② 鮭はゆでてほぐす。
- ③ 鍋にかつおだしと①、②を入れて煮立て、やわらかくなったら牛乳とみそを加え温める。

## 離乳食完了期（12～18か月）「レンジでにんじんオムレツ」



### ポイント

レンジの加熱時間後、様子を見て加熱が足りないようであれば、10秒ずつ追加で加熱してください。

卵に牛乳を入れると、ゆっくりと固まりふっくらと仕上がります。オムレツに入れる具材はお好みで変えてください。

### （材料）

|            |      |
|------------|------|
| にんじん       | 20g  |
| ブロッコリー（花蕾） | 5g   |
| 溶き卵        | 1/2個 |
| 牛乳         | 小さじ1 |
| 水（野菜の加熱用）  | 大さじ1 |

### （作り方）

- ① にんじんとブロッコリーは1cm角に切る。
- ② 耐熱容器に①と水を加え、電子レンジ（500w）でやわらかくなるまで約2分加熱し、水分をきる。
- ③ 卵に牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に野菜と卵を混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（500W）で40秒～1分加熱し、中まで火が通っていることを確認する。

## 離乳食完了期（12～18か月）おやつ

### 「さつまいものチーズ茶巾」



#### ポイント

さつまいもの甘さとチーズの塩分だけで美味しいおやつです。水分が足りない場合は牛乳を足してください。さつまいもはゆでるほかに電子レンジで加熱しても簡単に作ることができます。お好みで薄皮を除いたみかんや煮りんごを加えてもおいしくいただけます。

#### （材料）

|         |      |
|---------|------|
| さつまいも   | 30g  |
| 牛乳      | 大さじ1 |
| プロセスチーズ | 5g   |

#### （作り方）

- ① さつまいもは皮をむき、細かく切り、5分程度水に浸す。チーズは小さく刻む。
- ② さつまいもを鍋でやわらかくなるまでゆでる。フォークやマッシャーでつぶし、牛乳とチーズを加えて混ぜ、2等分にする。
- ③ ラップの中央に②をおき、しぼって茶巾にする。