

離乳食初期（5～6 か月）

10 倍がゆ



豆腐のペースト
野菜のペースト

〔 キャベツ
たまねぎ
こまつな
にんじん

※ はじめてあげる食材は 1 さじから

離乳食初期（5～6 か月） 「豆腐と野菜のペースト」

○ 作り方とポイント

絹豆腐

（作り方）茹でて湯を切り、すり鉢でなめらかにすりつぶす。

ポイント

離乳食で豆腐を使用するときは口当たりがなめらかな絹ごし豆腐がおすすめです。

キャベツ

（作り方）やわらかく茹でて細かく刻み、裏ごしする。

こまつな

（作り方）やわらかく茹でて水にとり、水気を切ったら細かく刻んで裏ごしする。

ポイント

キャベツ、こまつなはアクが少ないので葉物野菜にチャレンジするときにおすすめです。繊維の少ない葉先のやわらかい部分を使いましょう。

たまねぎ、にんじん

（作り方）たまねぎ、にんじんを大きめに切り、やわらかく茹でて裏ごしする。

ポイント

たまねぎ、にんじんは細かく刻むより、大きめに切って加熱してから刻んだほうがやわらかくなります。

離乳食中期（7～8 か月）

野菜のそぼろ煮

7 倍がゆ
50～80 g

納豆の
とろとろスープ



離乳食中期（7～8 か月）

「野菜のそぼろ煮」



ポイント

野菜の茹で汁には野菜のうまみがあり、離乳食にぴったりです。とろみをつけることで、パラパラするひき肉も食べやすくなります。お肉は脂肪分の少ない鶏肉から始めましょう。

（材料）

鶏ひき肉	5g
キャベツ（葉先）	5g
たまねぎ	5g
茹で汁	30ml
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

（作り方）

- ① キャベツ、たまねぎは 2～3 mm角に切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② ①と分量分の茹で汁を残し、鶏ひき肉を加えて火が通るまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳食中期（7～8 か月）



「納豆のとろとろスープ」

ポイント

納豆は加熱することでやわらかくなります。また、とろみがついて食べやすくなります。納豆を1食分ずつ冷凍すると便利です。冷凍したままのほうが糸が引かず、刻みやすくなります。

（材料）

こまつな	5g
にんじん	5g
ひきわり納豆	5g
昆布だし	20ml

（作り方）

- ① こまつな、にんじんは2～3mm角に切り、やわらかくなるまで煮る。
 - ② 納豆はサッと湯通しして、粗めに刻む。
 - ② 鍋に昆布だし、①、ひきわり納豆を加え煮る。
- ※ ツブツブに慣れてきたら、ひきわり納豆は刻まなくても大丈夫です。

離乳食後期（9～11 か月）

納豆和え

5 倍がゆ
80～90 g

手づかみ
ハンバーグ



離乳食後期（9～11 か月）

「手づかみハンバーグ」



ポイント

9～11 か月は自分で食べようとする意欲が強くなってくるので、自分で持って食べられるようなメニューを用意しましょう。多めに作り、しっかり加熱したものを冷凍保存することもできます。

（材料）

豚ひき肉	15g
キャベツ	5g
たまねぎ	5g
片栗粉	少々
油	少々

（作り方）

- ① キャベツ、たまねぎをみじん切りにする。
たまねぎは電子レンジで約2分加熱する。
- ② 豚ひき肉に①と片栗粉を加え、ねばりが出るまでこねて、ひと口大に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

離乳食後期（9～11 か月）

「納豆和え」



ポイント

納豆に添付してあるたれは添加物が含まれている場合があります。味付けをするときはしょうゆを使用するようにしましょう。昆布だしだけで味付けをして、物足りないと感じたときはしょうゆを1滴ずつ加えましょう。

（材料）

こまつな	10g
にんじん	5g
ひきわり納豆	10g
昆布だし	小さじ2
しょうゆ	2滴

（作り方）

- ① こまつな、にんじんをやわらかく茹で、こまつなは水にとり水気を切る。
- ② それぞれ5～8mm角に刻む。
- ③ ②、ひきわり納豆、昆布だし、しょうゆをよく混ぜ合わせる。

離乳食完了期（12～18 か月）

納豆和え

軟飯

80～90 g

ロール

キャベツ



離乳食完了期（12～18 か月） 「ロールキャベツ」



ポイント

キャベツの芯をそぐことで、包みやすくなります。

パン粉、卵、牛乳は肉だねのつなぎとして使用していますが、小麦、卵、乳アレルギーがある場合は片栗粉（小さじ 1/2 程度）をつなぎとして使いましょう。

（材料）

キャベツ	葉 1 枚
豚ひき肉	40 g
たまねぎ	10 g
パン粉	大さじ 1
卵	5 g
牛乳	5 g
昆布だし	100m l
しょうゆ	小さじ 1/2

（作り方）

- ① キャベツの芯を薄くそいで、葉 1 枚のままサッと茹でる。たまねぎはみじん切りにし、レンジで約 2 分加熱する。
- ② 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、卵、牛乳を混ぜ合わせ、ねばりが出るまでこねる。俵形に丸め、キャベツで包む。
- ③ 鍋に②、昆布だし、しょうゆを入れ火が通るまで煮る。

離乳食完了期（12～18 か月） 「納豆和え」



ポイント

いつもの和え物に納豆を加えるだけの簡単なメニューになっています。キャベツなど家にある野菜の和え物をアレンジしてみてください。こまつなの茎の部分は固いので茎、葉の順に茹でましょう。

（材料）

こまつな	30 g
にんじん	5 g
ひきわり納豆	10 g
しょうゆ	小さじ 1/2

（作り方）

- ① こまつな、にんじんをやわらかく茹で、こまつなは水にとり水気を切る。
- ② こまつなは 1 cmの長さに切り、にんじんは細い短冊切りにする。
- ③ ①、納豆、しょうゆを混ぜ合わせる。