

離乳食初期（6か月～）



にんじんのミルク粥

白菜のミルク煮

育児用粉ミルクを使ったレシピです。

普段から粉ミルクを使用している方はもちろん、余っている粉ミルクの消費にも役立ちます。

離乳食初期（6か月～） 「にんじんのミルク粥」



ポイント

ミルクとにんじんの甘味で食べやすいお粥です。にんじんを入れずにミルク粥のままでも良し、野菜を別なものに変えても良しの万能レシピです。お子様の成長に合わせて、10倍粥を7倍粥に変えたり、具材のつぶし加減を調節したりしてください。

（材料）

にんじん	20g
10倍粥	大さじ3
粉ミルク（調乳したもの）	大さじ2

（作り方）

- ① にんじんは皮をむいて、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①と10倍粥はそれぞれすりつぶす。
- ③ ②とミルクをよく混ぜる。

離乳食初期（6か月～） 「白菜のミルク煮」



ポイント

白菜は内側の芯に近い部分の方が、やわらかく甘みがあります。その中でも葉先はやわらかく、離乳食初期に使うのに向いています。白菜だけでなく、青菜や根菜などいろいろな野菜を使って作ってください。

（材料）

白菜（内側に近い葉先） 20g
粉ミルク（調乳したもの）
大さじ1

（作り方）

- ① 白菜は葉先の部分を使い、やわらかくなるまで茹でてすりつぶす。
- ② 裏ごしした白菜とミルクを耐熱容器に入れ、600Wのレンジで30秒加熱し、よく混ぜ合わせる。

離乳食中期（7～8か月）

さつまいもの
ミルクパン粥



まろやか肉じゃが

7～8か月頃になると、食材のひとつとして牛乳を使用できるようになります。最初は少量からはじめて、必ず加熱したものを与えるようにしましょう。

離乳食中期（7～8か月）「さつまいものミルクパン粥」



ポイント

粉ミルクを使って作ることができるレシピです。お子様の成長に合わせて、食パンの量を増やしたり、粉ミルクを牛乳やフォローアップミルクに変えてください。さつまいもも他の野菜に変えて作ることができます。

（材料）

食パン（6枚切り） 1/4枚
さつまいも 20g
粉ミルク（調乳したもの）
大さじ3

（作り方）

- ① 食パンは白い部分だけを使い、1cm角に切る。
- ② さつまいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶしておく。
- ③ ①、②、ミルクを鍋に入れ、パンを崩しながら2分程加熱する。

離乳食中期（7～8か月）「まろやか肉じゃが」



ポイント

普段の肉じゃがに牛乳を加えることでまろやかな風味になります。牛乳は調乳した育児用ミルクでも代用することができます。とろみが足りない場合には、水溶性片栗粉を使って調節してください。

（材料）

じゃがいも	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
鶏ひき肉	15g
かつおだし汁	大さじ3
牛乳	大さじ1
しょうゆ	2～3滴

（作り方）

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは柔らかく茹でて2～3mm角に切る。
- ② ①、鶏ひき肉、かつおだし汁を入れてひき肉に火が通るまで加熱する。
- ③ 牛乳としょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

離乳食後期（9～11か月）

野菜としらすの
リゾット



ささみとフロッコリーの
クリーム煮



生後9か月以降で1日3回食になると、フォローアップミルクを使用できます。育児用ミルクと比較すると、カルシウムや鉄分などの離乳食で不足しがちな栄養素が多く配合されていますが、必ず与えなければならないものではありません。

フォローアップミルクとは？

育児用ミルクが母乳の代替品として作られているのに対し、フォローアップミルクは牛乳の代替品として作られています。育児用ミルクと違い、それだけでほとんどすべての栄養素が補給できるものではなく、離乳食で不足しがちなたんぱく質や鉄分、カルシウムなどといった栄養素を補うために使うものです。

そのため、お子さんが順調に成長している場合にはあえて与える必要はありません。離乳食にいろいろな食材を取り入れることで栄養を補給しましょう。

フォローアップミルクを使用した方がいい場合とは？

厚生労働省が策定した「授乳・離乳の支援ガイド」※においては、フォローアップミルクについて「離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する」と記載されています。

離乳食があまり進まないからと、フォローアップミルクだけに頼っていると、成長に必要とされる様々な栄養素が不足してしまいますので、離乳食もきちんと食べさせるようにしてください。

※ 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月

離乳食後期（9～11か月）「野菜としらすのリゾット」



ポイント

野菜や魚は他のものに変えるとレパートリーが増えます。牛乳は調乳した育児用ミルクやフォローアップミルクで代用が可能です。しらすはそのまま使うと塩分が多いので、一度茹でて塩抜きしてから使用してください。

（材料）

かぼちゃ	20g
小松菜	10g
しらす	10g
牛乳	30ml
かつおだし汁	30ml
ごはん	25g

（作り方）

- ① かぼちゃは種と皮を除き、やわらかくなるまで茹でる。
- ② 小松菜はやわらかく茹で、5～8mm角に切る。
- ③ しらすは一度茹でて塩抜きしたものを粗みじん切りにする。
- ④ 鍋に全ての材料を入れ、ごはんがやわらかくなるまで弱火で5分ほど煮る。

離乳食後期（9～11か月） 「ささみとブロッコリーのクリーム煮」



ポイント

かつおだし汁は野菜のゆで汁や水で代用できます。水溶き片栗粉は、水と片栗粉を3：1の割合で混ぜて作ります。使用量はとろみのつき具合を見ながら調節してください。

（材料）

鶏ささみ肉	15g
ブロッコリー	15g
かつおだし汁	50ml
牛乳	大さじ2
塩	少々
水溶き片栗粉	少々

（作り方）

- ① 鶏ささみはすじをとり、5～8mm角に切る。
- ② ささみとブロッコリーを茹でて水気をきる。ブロッコリーはささみと同じ大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加えて火が通ったら牛乳と塩を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳食完了期（12～18か月）

焼きコロッケ



鮭とほうれん草
のシチュー



フレンチトースト



鉄欠乏性貧血予防のために、牛乳を飲用として与えるのは1歳を過ぎてからが望ましいとされています。そのまま飲むのが苦手な場合は、料理に混ぜて上手に取り入れましょう。

離乳食完了期（12～18か月）

「フレンチトースト」



ポイント

今回のレシピはフォローアップミルクを使用していますが、調乳した育児用ミルクや牛乳を使うこともできます。お子様の成長に合わせて、材料を変更してください。手づかみ食にピッタリのメニューです。余った卵は玉子焼きなどにすると上手に消費できます。

（材料）

食パン（8枚切り）	1/2枚
卵	1個
フォローアップミルク	30ml
無塩バター	3g

（作り方）

- ① 食パンは白い部分だけを使い、4等分に切る。
- ② 溶きほぐした卵とフォローアップミルクをよく混ぜ合わせ、①の食パンを浸す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

離乳食完了期（12～18か月）

「焼きコロッケ」



ポイント

揚げずに作るコロッケは、作るのが簡単なだけでなく、手づかみ食べにもピッタリです。完了期には揚げ物も食べられるようになりますが、油分の消化は内臓に負担がかかりますので、様子を見ながら取り入れるようにし、一度に食べさせすぎないように注意しましょう。

（材料）

じゃがいも	30g
ブロッコリー	5g
にんじん	5g
豚ひき肉	15g
粉ミルク（粉末）	10g
塩	少々
パン粉	大さじ2

（作り方）

- ① じゃがいもは皮をむき、やわらかく茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ブロッコリーとにんじんは茹でて細かく刻んでおく。ひき肉は茹でて水気をきっておく。
- ③ ①、②、粉ミルク（粉末のまま）、塩を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を俵型に丸めたものに、フライパンできつね色になるまで炒ったパン粉をまぶす。

離乳食完了期（12～18か月）「鮭とほうれん草のシチュー」



ポイント

生鮭はサーモンの刺身を使用すると皮や骨をとる手間が省けます。野菜のゆで汁は同量の水で代用可能です。水溶き片栗粉は水と片栗粉を3：1の割合で混ぜて作り、とろみのつき具合を見ながら量を調節してください。

（材料）

生鮭	20g
たまねぎ	10g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
コーン缶	5g
野菜のゆで汁	大さじ2
牛乳	50ml
塩	少々
水溶き片栗粉	少々

（作り方）

- ① 鮭は茹でて皮と骨をとり、粗くほぐす。
- ② たまねぎ、にんじん、ほうれん草は茹でて1cm角に切る。
- ③ フライパンに②の野菜とコーンを入れて軽く炒め、野菜のゆで汁を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に牛乳、鮭を加えてひと煮立ちしたら塩で味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。