

離乳食初期（6か月～）



コーンのミルクパンがゆ

野菜の豆腐あん

ベビーフードの成分表を見て、今までに食べたことのない食材が含まれていないか確認してから選ぶようにしましょう。

離乳食中期（6か月～）



「コーンのミルクパンがゆ」

ポイント

10倍がゆに慣れたらパンがゆにもチャレンジしてみましょう。食パンの耳は固いので、耳以外の部分を使用してください。トーストしてから煮ることでやわらかくなりやすく、ミルクもしみ込みやすいです。

（材料）

フリーズドライ裏ごしコーン
2個

（※ 瓶タイプのコーンは2さじ）
育児用ミルク（調乳） 大さじ2
食パン（8枚切り） 1/6枚

（作り方）

- ① 食パンを軽くトーストし、細かくちぎる。
- ② コーンをミルクで溶かす。
- ③ ②にちぎった食パンを入れ、ふんわりラップをかけてレンジで1分加熱する。
- ④ ③をすり鉢などですりつぶす。

離乳食中期（6か月～）

「豆腐と野菜のとろみ煮」



ポイント

豆腐は味が淡泊なので、ほかの食材と混ぜることで食べやすくなります。豆腐に火を通しすぎると、固くなってしまうので、サッと湯通しするか、レンジで20～30秒加熱するのがおすすめです。

（材料）

緑の野菜	1/4 瓶
絹ごし豆腐	10g
水溶き片栗粉	
〔片栗粉	小さじ 1/3
水	小さじ 3

（作り方）

- ① 絹ごし豆腐を耐熱容器に入れ、電子レンジで約30秒加熱し、なめらかになるまですりつぶす。
- ② ①に水溶き片栗粉を加え、さらにレンジで30秒温めてよく混ぜる。
- ③ 器に緑の野菜を盛り付け、上から②をかける。

離乳食中期（7～8か月）



かぼちゃうどん

ツナと野菜の
とろみ煮

離乳食中期（7～8 か月）

「かぼちゃうどん」



（材料）

かぼちゃグラタン	1 袋
うどん	15g
鶏ささみひき肉	10g
ほうれん草（葉先）	10g
だし汁	20ml

ポイント

茹でめんには保存料が入っていることがあるので、離乳食には乾めんを使いましょう。表示している時間よりも長めに茹でて、やわらかく仕上げましょう。めんには塩分が含まれるので、茹でた後はよく水洗いしましょう。

（作り方）

- ① うどんをやわらかめに茹でて水で洗い、5 mm 長さに切る。ほうれん草は茹でて水にとり、水気を切ってみじん切りにする。
- ③ だし汁とひき肉を入れ、ふんわりラップをかけてレンジで30秒加熱する。
- ④ 鍋にかぼちゃグラタン、ほうれん草、③を加え、軽く煮る。
- ⑤ うどんに④をかける。

離乳食中期（7～8 か月）

「ツナと野菜のトロみ煮」



ポイント

ツナ缶はあけてすぐのものを使用しましょう。ノンオイルタイプのものでおすすめです。食塩を含んでいるものもあるので、汁を切ってから使用しましょう。ツナはトロみをつけたり、おかゆに混ぜると食べやすくなります。

（材料）

ツナ缶（水煮）	10g
キャベツ	10g
たまねぎ	5g
野菜の茹で汁	20ml
水溶き片栗粉	
〔片栗粉	小さじ 1/2
〔水	小さじ 1

（作り方）

- ① ツナをレンジで30秒加熱し、すりつぶす。
- ② キャベツ、たまねぎは柔らかく煮て、2～4mm角に切る。茹で汁は別にとっておく。
- ③ 耐熱容器に①、②、野菜の茹で汁、水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にふんわりラップをかけてレンジで30秒加熱し、よく混ぜる。

離乳食後期（9～11か月）



卵入り中華あんかけ丼

お好み焼き

離乳食後期（9～11 か月）

「卵入り中華あんかけ丼」



ポイント

あんかけ系のベビーフードを使用すると、片栗粉を加えなくてもとろみがつき、食べやすくなります。ただ、あんかけは加熱すると、冷めにくいので食べさせるときはやけどに注意しましょう。

（材料）

中華あんかけ	1/2 袋
卵	1/4 個
かつおだし汁	25ml
5 倍がゆ	80～90 g

（作り方）

- ① フライパンに割りほぐした卵とかつおだしを入れ、混ぜながら加熱する。
- ② ①に中華あんかけを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 5 倍がゆに②をかける。

離乳食後期（9～11か月）

「お好み焼き」



ポイント

混ぜて焼くだけの簡単お焼きです。冷凍することもできるので、忙しい日でもレンジで加熱するだけで食べさせることができます。冷凍したものは1週間で食べきるようにしましょう。

（材料）

肉じゃが	1/2 袋
ブロッコリー	10g
薄力粉	10g
油	少々

（作り方）

- ① ブロッコリーを小房に分けて電子レンジで加熱し、5～7mm角に切る。
- ② 肉じゃがにブロッコリー、薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れてふたをして弱火で両面を3分ずつ焼く。

離乳食完了期（12～18か月）



甘口カレーライス



具沢山みそ汁

バナナパンケーキ



離乳食完了期（12～18か月） 「甘口カレーライス」



ポイント

こどもに人気のカレーですが、大人が食べているカレー
ルウは塩分が高いので離乳食には適していません。

カレー粉にケチャップや牛乳などを足してあげると、甘
味が出て食べやすくなります。

（材料）

すき焼き煮	1袋
じゃがいも	10g
ケチャップ	小さじ1
カレー粉	少々
軟飯	80g

（作り方）

- ① じゃがいもの皮をむいてやわらかく茹で、1cm角に切る。
- ② フライパンにすき焼き煮、じゃがいもを入れ、焦げないように混ぜ合わせる。
- ③ ケチャップ、カレー粉で味を整える。
- ④ 軟飯に③をかける。

離乳食完了期（12～18か月） 「具沢山みそ汁」



ポイント

調味料は食材の味に慣れ始めた9か月以降に風味づけ程度に使用しましょう。みそはだしが入っていないものを選びましょう。こどものときからだしを効かせて薄味に慣れることが大切です。

（材料）

きんぴら	1/2 袋
絹豆腐	10g
昆布だし	1/3 カップ
みそ	1g

（作り方）

- ① 豆腐を1cm角に切り、だし汁で煮る。
- ② ①にきんぴらを加え、混ぜ合わせる。
- ③ みそを溶かして味を整える。

離乳食完了期（12～18か月）「バナナパンケーキ」

おやつ
レシピ



ポイント

3回の食事だけでは栄養が不足しがちな完了期からおやつが必要になります。栄養になるものをあげるようにしましょう。大人用に比べ、砂糖の少ない赤ちゃん用のホットケーキ粉を使用しましょう。

（材料）

赤ちゃん用ホットケーキ粉	20g
バナナ	20g
ヨーグルト	大さじ1
バター	少々

（作り方）

- ① ホットケーキ粉につぶしたバナナとヨーグルトを加えて、混ぜ合わせる。
- ② フライパンにバターを熱し、①を流し入れて両面を焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切る。