

離乳食初期（5～6 か月）

フロッコリー

絹ごし豆腐

さつまいも



10倍がゆ

卵黄

にんじん

たまねぎ

※ はじめてあげる食材は1さじから

離乳食初期（5～6 か月） 「卵黄と野菜のペースト」

○ 作り方とポイント

固ゆで卵（卵黄）

（作り方）20分くらいしっかりと固ゆでにし、卵黄をお湯やだし汁でペースト状にのばす。耳かきの先程度のごく少量から与える。



卵の黄身は5、6か月のうちから始めましょう。また、ゆでた後はなるべく早く卵黄を取り出しましょう。

フロッコリー

（作り方）小房に分けやわらかくゆで、穂先をすり鉢ですりつぶし、お湯やだし汁でペースト状にのばす。



離乳食初期は穂先のやわらかい部分を使用しましょう。

さつまいも

（作り方）皮をむき輪切りにし、水に浸しアク抜きをする。やわらかくなるまでゆでて裏ごしをする。お湯やだし汁でペースト状にのばす。



皮の近くは繊維が多いので、皮を厚めにむきましょう。

離乳食中期（7～8 か月）

ブロッコリーの
黄身和え



7倍がゆ
50～80g

野菜と豆腐の
あんかけ

離乳食中期（7～8 か月）

「ブロッコリーの黄身和え」



ポイント

卵黄はパサパサしているのので、水分を加え飲み込みやすくしましょう。卵白の方がアレルギー反応が出やすいため、固ゆでの卵黄が食べることができるようになってから卵白を少しずつ進めていきましょう。

（材料）

ブロッコリー（穂先） 5g
固ゆで卵（卵黄） 5g
昆布だし 小さじ1強

（作り方）

- ① ブロッコリーは柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ② 固くゆでてすりつぶした卵の黄身とブロッコリーをだし汁で和える。

離乳食中期（7～8か月）



「野菜と豆腐のとろとろ煮」

ポイント

野菜の種類を変えながら、色々な野菜にチャレンジしてみましよう。

昆布だしの代わりにさつまいもとたまねぎを煮たゆで汁を活用しても風味がついておいしくなります。

（材料）

さつまいも	15g
たまねぎ	10g
絹ごし豆腐	20g
昆布だし	30g
〔 片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

（作り方）

- ① さつまいもとたまねぎはやわらかく煮て、5mm角に切る。
- ② 豆腐も5mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を加え、豆腐を2分程度煮る。
- ④ さつまいもとたまねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳食後期（9～11か月）



ミモザサラダ

豆乳スープ

5倍がゆ

80～90g

離乳食後期（9～11か月）

「ミモザサラダ」



ポイント

マヨネーズは全卵が食べられるようになると使用できますが、脂質が多いので使い過ぎには注意が必要です。

ブロッコリーの茎の部分はスティック状に切り、手づかみ食べに挑戦してみましょう。

（材料）

固ゆで卵（全卵）	1/4 個
ブロッコリー	15g
無糖ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	小さじ 1/3

（作り方）

- ① 固ゆで卵の卵黄はすりつぶし、卵白は5mm角に切る。
- ② ブロッコリーはやわらかくゆで、5mm大に切る。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ、卵白とブロッコリーと和える。最後につぶした卵黄をふりかける。

離乳食後期（9～11か月）

「豆乳スープ」



ポイント

離乳食には「成分無調整」などと記載されている、添加物や糖分を加えていない無調整豆乳を使用しましょう。

最初は飲み物として使うよりもまずは加熱し、料理に使いましょう。

※ 飲料として与える場合は牛乳と同様に1歳以降にしましょう。

（材料）

たまねぎ	15g
さつまいも	10g
ゆで汁	大さじ3
無調整豆乳	大さじ1

（作り方）

- ① さつまいもとたまねぎは5～8mm角に切り、やわらかくゆでる。
- ② 鍋に①のゆで汁とさつまいも、たまねぎを加えて加熱し、最後に豆乳を加え、弱火でひと煮立ちさせる。

離乳食完了期（12～18か月）



ブロッコリー
オムレツ

軟飯

80～90g

豆乳シチュー

離乳食完了期（12～18か月） 「ブロッコリー入りオムレツ」



ポイント

ひじきは多めにゆでて冷凍しておくとし離乳食に使いやすいです。1週間を目安に食べきるようにしてください。
手づかみ食べがしやすいように、手で持って食べやすい大きさに切りましょう。

（材料）

卵	1/2 個
ブロッコリー	10g
芽ひじき	0.5g
昆布だし	小さじ 1/2
醤油	数滴
サラダ油	少々

（作り方）

- ① ひじきは水に 20 分浸してもどす。粗みじん切りにし、だし汁（分量外）でやわらかくなるまで煮る。
- ② ブロッコリーはゆでて 1 cm 大に切る。
- ③ ボウルにサラダ油以外の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を加えオムレツを作る。

離乳食完了期（12～18か月） 「豆乳シチュー」



ポイント

米粉は水に溶けやすく、ダマにならずに簡単にとろみをつけることができます。また市販のルウは塩分や脂肪分が多いため、ルウを使用する場合は量を調整してください。

（材料）

さつまいも	20g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	大さじ5
無調整豆乳	大さじ2
米粉	小さじ1
顆粒コンソメ	少々

（作り方）

- ① 全ての材料を一口大に切る。
- ② 鍋に野菜スープと①を加え、火が通るまで煮る。
- ③ 野菜が煮えたらコンソメと豆乳で溶いた米粉を加え、弱火にしてひと煮立ちさせる。