

離乳食初期のレシピ (生後5～6ヶ月頃)

主食 副菜

にんじんがゆ



●材料(一人分)

米・・・・・・・・・・8g
水・・・・・・・・・・80cc
にんじん・・・・・・・・10g

●作り方

- ①米を洗い、水に1時間以上おき、弱火でご飯粒が崩れるまで煮る。
- ②野菜を刻み、ひたひた少し多めの水を入れて軟らかく煮て、つぶす。

*おかゆも野菜もつぶして冷凍保存しておくと便利。

*にんじんの代わりに、カボチャ、ブロッコリー、しらす干し、小松菜等、いろんな食材がおかゆのトッピングになります。

Point

ハンドミキサーが便利です。
すり鉢、裏ごし器等でなめらかにします。

主菜

豆腐の煮物



●材料(一人分)

豆腐・・・・・・・・・・30g

かつおだし (お好みで)

●作り方

- ①沸騰している湯（またはかつおだし）に、1cm 角くらいに切った豆腐を入れて弱火で火を通す。
- ②スプーン等でつぶす。

* おかゆや野菜と混ぜても良いですね。

Point

初期に使える主菜は、豆腐、白身魚、しらす、納豆、卵黄など。

離乳食中期のレシピ

(生後7～8ヶ月頃)

主食

7倍がゆ



●材料(一人分)

<鍋でつくる場合>

米・・・・・・・・・・・・・15g

水・・・・・・・・・・・・・100cc

●作り方

<鍋でつくる場合>

①米を洗い、水に1時間以上おき、弱火で煮る。

<炊飯器でつくる場合>

①米を洗い、炊飯器のメモリに合わせて水を入れて炊飯開始

②全がゆができるので、お湯を足してのばし7倍が湯にする。

Point

冷凍保存すると便利。電子レンジで加熱後はお湯を足して固さを調整しましょう。

主菜 副菜

白身魚と野菜のミルク煮



●材料(一人分)

白身魚・・・・・・・・・・15g
にんじん・・・・・・・・・・5g
じゃがいも・・・・・・・・・・5g
ブロッコリー・・・・・・・・5g
育児用ミルク・小さじ2
水・・・・・・・・・・100ml

●作り方

- ①白身魚はゆでて、皮や骨を取り除いてほぐす。
- ②にんじん、じゃがいも、ブロッコリーをみじん切りにして煮込む。
- ③①と育児用ミルクを加えて適度なとろみになるまで煮込む。

Point

芋系の野菜が入るとトロみがついて、肉、魚が食べやすくなります。片栗粉を使ってとろみをつけても良い。

離乳食後期のレシピ

(生後 9～11 ヶ月頃)

主食 主菜 副菜

鮭がゆ



●材料(一人分)

鮭 20g

小松菜 10g

5 倍がゆ 80cc

●作り方

- ①鮭はお湯で茹でて、ほぐしておく。
- ②小松菜をやわらかく茹でて刻む。
- ③①と②をお粥と混ぜる。

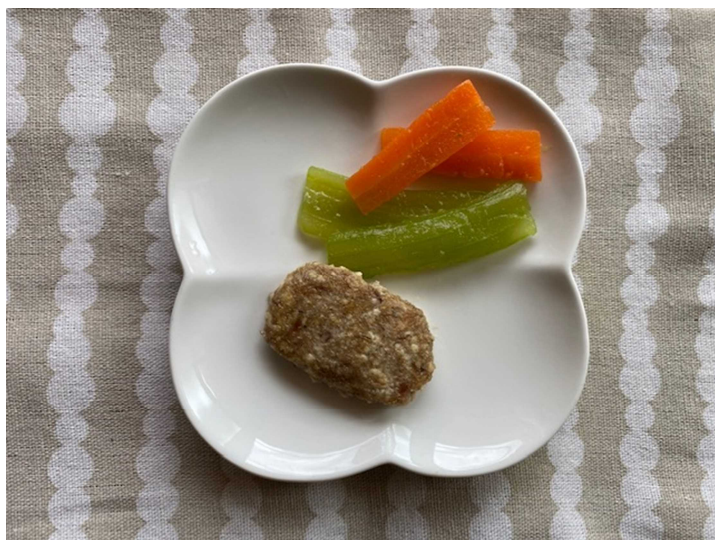
* パサパサしやすいお肉、お魚は細かくしてお粥やご飯に混ぜると食べやすくなります。

Point

葉野菜は細かく刻んであげましょう。

主菜 副菜

サバ缶と豆腐のハンバーグ



●材料(一人分)

サバ缶 1 缶
木綿豆腐 170g
片栗粉 小さじ 2
油 適量
にんじん 10 g
きゅうり 10 g
＊お湯に塩少々
またはダシ汁

●作り方

- ①サバ缶と豆腐の水気を切って合わせ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ②フライパンに油を敷いて成型しながら、弱火で両面焼く、5分～10分程度焼く。
(野菜)
- ①5mm 幅くらいでつかめる長さ(5cm 程度)に切って軟らかく煮る。最初の手づかみ食べにおすすめです。

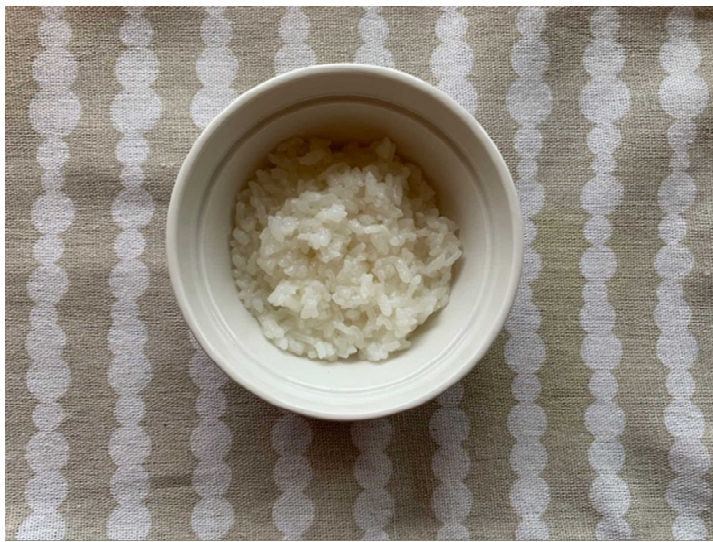
Point

手づかみ食べをしたがる時は積極的にさせましょう。ひと口の量、噛む力の加減などを身につけ「自分で食べたい」という意欲を高め、スプーンへの移行がしやすくなります。

離乳食完了期のレシピ（生後 12～18 ヶ月頃）

主食

軟飯



●材料(一人分)

ご飯・・・・・・・・・・60g

水・・・・・・・・・・60ml

●作り方

- ①ご飯に水を入れてほぐし、隙間ができるようにラップをかける。
- ②500W の電子レンジで 3 分程加熱する。
- ③軽く混ぜて蒸らす。

* 炊飯器で軟らかく炊く場合は米 1 合に対して水を 2 合のメモリまで入れてお粥モードで炊く。

Point

徐々に普通のご飯が食べられるようにしていきます。

離乳食完了期のレシピ (生後 12~18 ヶ月頃)

主菜 副菜

肉団子スープ



●材料(一人分)

鶏ももひき肉・・・20g
白ネギ・・・・・・・・・・7g
おろし生姜・・・・・・・・1g
片栗粉・・・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・・・0.2g
豆腐・・・・・・・・・・10g
白菜・・・・・・・・・・10g
にんじん・・・・・・・・10g
コンソメ・・・・・・・・1g

●作り方

- ①白ネギを細かいみじん切りにしてひき肉と混ぜ、片栗粉とおろし生姜、塩を加えてよく混ぜる。野菜、豆腐は1cm幅程度に切る。
- ②沸騰したコンソメスープにスプーン等でひき肉を丸く成形して入れる。浮いてきたら野菜、豆腐を入れてよく煮る。

Point

肉団子にすると肉類は食べやすいです。
コンソメは大人の1/3程度の量にしましょう。大人用に作って、後から取り出して薄めたり、刻んだりしても良い。