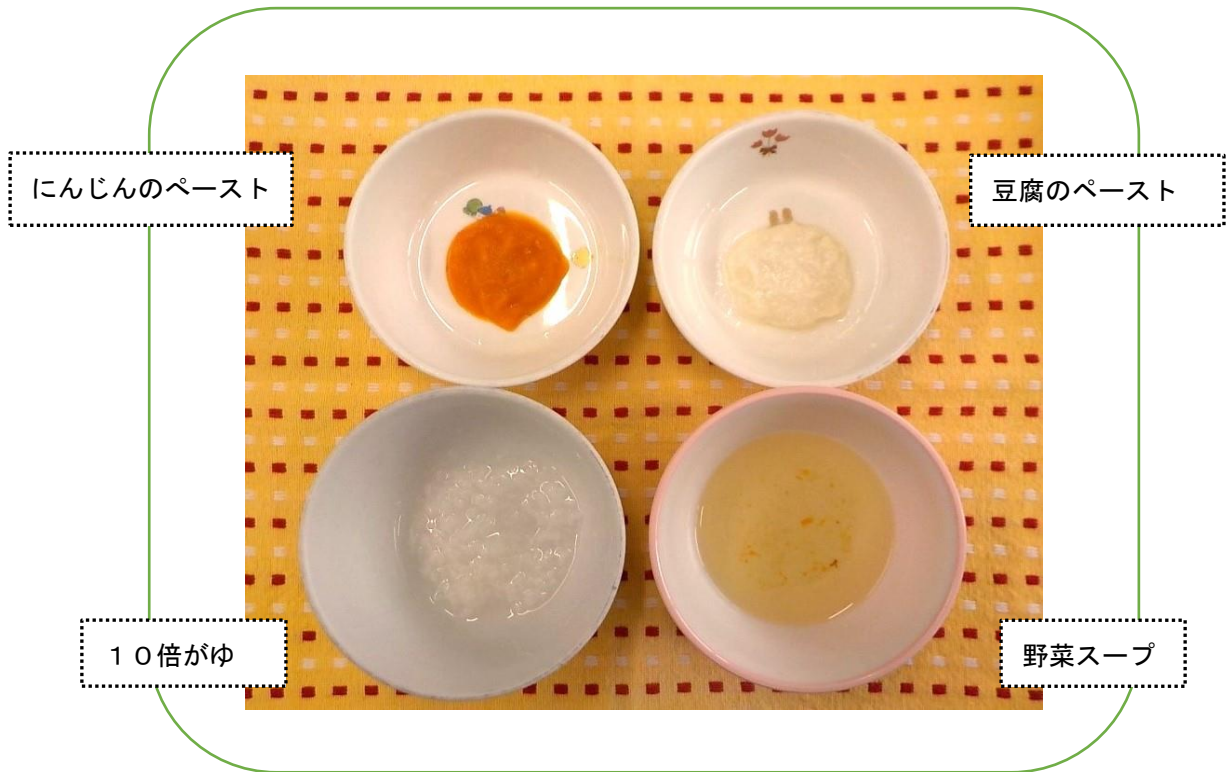


## 離乳食初期

5～6か月頃



【分量は1人分】

◎10倍がゆ（米1:水10）

◎ 野菜スープ

にんじん … 3cm  
玉ねぎ … 1/8個  
キャベツ … 1/2枚

じゃが芋 … 1/4個  
水 … 適量

\* 5ページ「おかゆの作り方」を参照

① 材料を一口大に切り、鍋に入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。野菜スープのみ提供する。

※野菜からのおいしいエキスが出ています！  
大量に作り冷凍することもできます。

◎ 豆腐のペースト

絹ごし豆腐 … 20g 水 … 適量

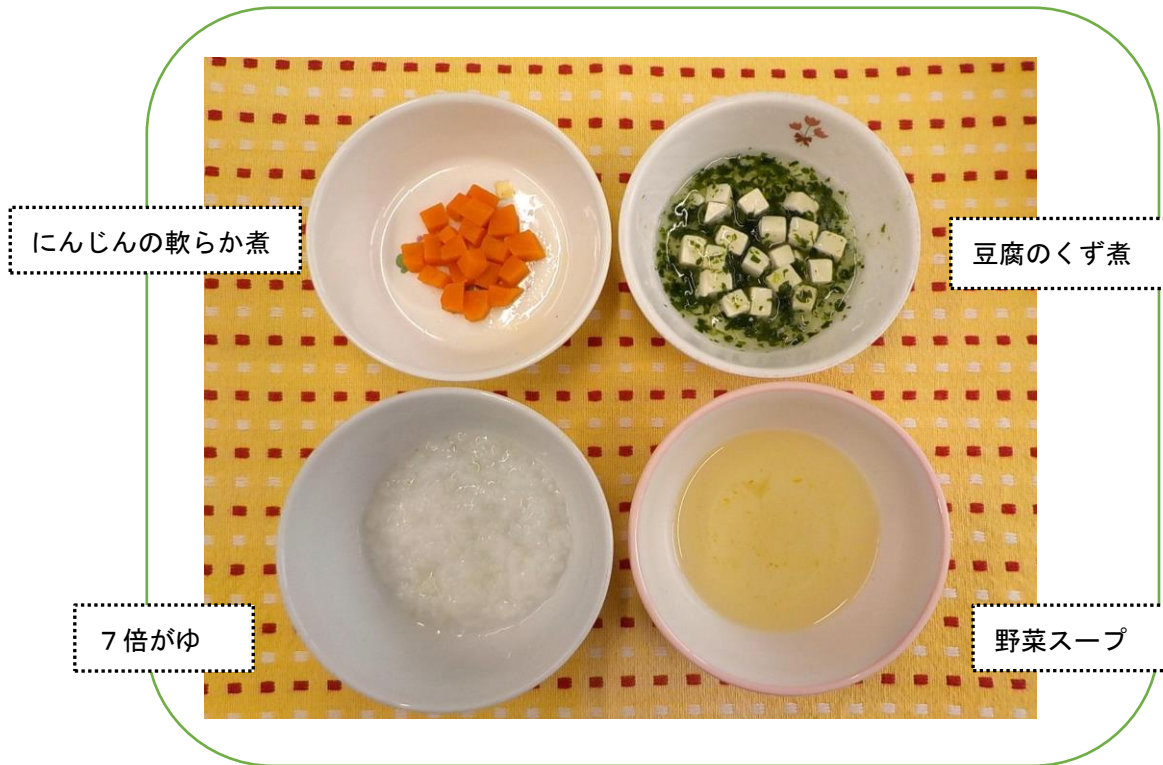
① 耐熱容器に豆腐をかぶるくらいの水を入れて電子レンジ(600wで40～50秒)で加熱をする。表面が熱くなっているか確認をする。

② 豆腐を裏ごす。又はすりつぶす。

◎ にんじんのペースト

\* 野菜スープのにんじんを使用する。

① にんじんを裏ごす。又はすり鉢ですりつぶしペーストにする。



【分量は1人分】

◎ 7倍粥 (米1:水7)

◎ 野菜スープ

にんじん … 3cm  
玉ねぎ … 1/8個  
キャベツ … 1/2枚

じゃが芋 … 1/4個  
水 … 適量

\* 5ページ「おかゆの作り方」を参照

① にんじんは5～7mm角に切る。その他の材料を一口大に切り、鍋に入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。野菜スープのみ提供する。

※野菜からのおいしいエキスが出ています！

大量に作り味をつけることで大人も飲めます。

◎ 豆腐のくず煮

木綿豆腐 … 30g 水 … 適量  
ほうれん草(葉先) … 3g 片栗粉 … 少々

① 豆腐は5～7mm角に切る。

② ほうれん草の葉先を軟らかく茹でる。水にさらしあくを抜き細かく切る。

③ 鍋に水と豆腐を入れて加熱をする。火が通ったら、ほうれん草を加え、加熱し片栗粉でとろみをつける。

◎ にんじんの軟らか煮

\* 野菜スープのにんじんを使用する。

① 野菜スープのにんじんを使用する。

## 離乳食後期 9～11 か月頃



【分量は1人分】

◎ **5倍がゆ** (米1:水5)

\* 5ページ「おかゆの作り方」参照

◎ **みそ汁**

にんじん … 5g      だし汁 … 適量  
大根 … 5g      みそ … 少々

① にんじん、大根は7mm～1cm角に切り、水でやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったらだし汁とみそを加えてひと煮立ちさせる。

◎ **豆腐の小松菜あんかけ**

豆腐 … 40g      だし汁 … 適量  
小松菜(葉先) … 5g      しょうゆ … 少々  
片栗粉 … 適量

① 豆腐は7mm～1cm角に切る。  
② 小松菜はゆでてみじん切りにする。  
③ だし汁に豆腐を入れ火が通ったら、②としょうゆを加え、片栗粉でとろみをつける。

◎ **里芋とにんじんの煮物**

里芋 … 10g      だし汁 … 適量  
にんじん … 10g      しょうゆ … 少々

① 里芋、にんじんは7mm～1cm角に切り、水でやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったらだし汁としょうゆを加え、味をととのえる。

◎ **りんご煮**

りんご … 1/16個弱      水 … 適量

① りんごをくし形に切り、やわらかくなるまで煮る。

\* 時期に応じた形態にする(つぶす、5mm角、そのまま手づかみ食べ)

## 離乳食完了期 12～18 か月頃



【分量は1人分】

◎ **軟飯** (米1:水3～2)

◎ **みそ汁**

にんじん … 5g

大根 … 5g

豆腐 … 20g

長ねぎ … 2g

だし汁 … 適量

みそ … 少々  
(大人の半分くらい)

\* 5ページ「おかゆの作り方」参照

① にんじん、大根、豆腐は1cm角、長ねぎはみじん切りにし、だし汁で煮る。

② 野菜がやわらかくなったら豆腐を入れ火が通ったらみそを加えてひと煮立ちさせる。

◎ **豚肉と小松菜の炒め物**

豚肉 … 15g

小松菜 … 10g

しめじ … 3g

コーン … 3g

油 … 適量

しょうゆ … 少々

砂糖 … 少々  
(片栗粉 … 少々)

① 豚肉、しめじは細かく切る。小松菜はゆでて細かく切る。

② 豚肉を油で炒め、しめじ、コーン、小松菜、調味料を加えさらに炒める。

③ (片栗粉でとろみをつけてもよい)

◎ **里芋のみそ煮**

里芋 … 10g

にんじん … 10g

鶏肉 … 5g

だし汁 … 適量

砂糖 … 少々

みそ … 少々

① 鶏肉は細かく切る。里芋とにんじんは1cm角に切る。

② 鶏肉を油で炒め、里芋とにんじんを入れ、だし汁と調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。

◎ **りんご(又はりんご煮)**

りんご … 1/16個

① 薄くスライスする。(りんご煮:9～11ヶ月参照)



## おかゆの作り方

### ◎ おかゆの水分表

米と水の割合を変えると、おかゆの柔らかさが変わります。

作りやすい分量でまとめて作って、小分けに冷凍するのがおすすめです。

	ごはんから作る (ごはん:水)	米から作る (米:水)	食べさせる時期	形状(目安)
10倍がゆ	1:5	1:10	5~6か月	裏ごしし、とろとろなめらかな状態にする。
7倍がゆ	1:3	1:7	7~8か月	後半は粒が残っている状態にする。
5倍がゆ	1:2	1:5	9~11ヶ月	後半は軟飯にする。
軟飯	1:1	1:3~1:2	1歳~1歳6か月	後半は普通のごはんにする。

### ◎ ごはんからおかゆを作る

- ① 鍋にごはんと水を入れ、中火にかけながらごはんをほぐす。
- ② 沸騰したら弱火にし、フタをして15~20分ほど煮る。
- ③ やわらかくなったら火を止め、フタをしたまま10~20分蒸らす。
- ④ 月齢に合った状態にする。(上記表「形状」参照)  
\* すりつぶすときは熱いうちに上から軽くたたきようにつぶす。  
ぐるぐる回しながらつぶすと、粘り気が出てしまうので注意。

★ごはんから軟飯を作るときは、  
ごはんと同量の水を器に入れ、  
ラップをせずに電子レンジで加熱。  
加熱後にラップをかけて冷める  
まで蒸らす。

### ◎ 米からおかゆを作る

- ① 米をとぎ、ザルにあげて30分ほどおく。
- ② 鍋に米と水を入れ、フタをし、中火にかけて煮ます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、50分ほど煮る。途中水分が足りないようなら、水を加える。
- ④ やわらかくなったら火を止め、フタをしたまま10~20分蒸らす。
- ⑤ 月齢に合った状態にする(上記表「形状」参照)  
\* すりつぶすときは熱いうちに上から軽くたたきようにつぶす。  
ぐるぐる回しながらつぶすと、粘り気が出てしまうので注意。

★炊飯器で家族の分と一緒に炊く  
米を洗って耐熱容器(深めの湯  
飲み等)に入れ、水を加えて2時  
間程度浸しておく。家族のお米を  
炊飯器に準備した後、湯飲みごと  
沈めて一緒に炊く。