

離乳食献立 ~春~

《5~6か月頃》

くたくたうどん

<材料>

- ・乾麺 5g
- ・だし汁 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①乾麺は、やわらかく茹で、包丁で細かく刻み包丁の背を使って軽く引きつぶす。
- ②味付けせずにだし汁で煮る。

そら豆マッシュ

<材料>

- ・そら豆 20g
- ・水 適量

*盛り付け量…20g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①そら豆はやわらかく茹で、皮をむいてうらごしする。
- ②鍋に入れて火にかけ、水を加えてかたさを調節する。

10倍かゆ

<材料>

- ・精白米 5g

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①米をといで、米の10倍の水で炊く。

にんじんマッシュ

<材料>

- ・にんじん 15g
- ・野菜スープ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…15g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①にんじんはやわらかく茹でてすりつぶす。
- ②鍋に入れて野菜スープを少々加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳食献立 ~春~

《7~8か月頃》

そら豆入りクリームスパゲティ *盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<材料>

- ・サラダスパゲティ 15g
- ・ささみ 6g
- ・クリームコーン缶 8g
- ・そら豆 5g
- ・にんじん 6g
- ・たまねぎ 8g
- ・野菜スープ/塩 適量

<作り方>

- ①ささみは茹でて刻む。
- ②にんじん、たまねぎは茹でて5ミリ角に切る。
- ③クリームコーン缶はうらごしにする。
- ④サラダスパゲティは細かく折ってゆでる。
- ⑤そら豆は茹でて皮をむき、刻む。
- ⑥材料を鍋に入れて煮て、塩少々で調味する。

トマトスープ

<材料>

- ・じゃがいも 15g
- ・トマト 15g
- ・野菜スープ 適量
- ・塩/しょうゆ 適量

*盛り付け量…60g (カレースプーン5さじ)

<作り方>

- ①じゃがいもは茹でて5ミリ角に切る。
- ②トマトは皮と種をとり、5ミリ角に切る。
- ③鍋に①、②と野菜スープを入れて火にかけ塩、しょうゆで味を調える。

7倍かゆ

<材料>

- ・精白米 15g

*盛り付け量…50g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の7倍の水で炊く。

春キャベツの麻婆豆腐

<材料>

- ・絹ごし豆腐 15g
- ・鶏ひき肉 8g
- ・きゃべつ 10g
- ・しいたけ 2g
- ・ごま油/野菜スープ 適量
- ・みそ/砂糖/しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①絹ごし豆腐は下ゆでし5ミリ角に切る。
- 鶏ひき肉は茹でて刻む。
- ②きゃべつは茹でて5ミリ角に切り、しいたけも茹でてみじん切りにする。
- ③ごま油で①、②を炒め、野菜スープ、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

にんじんスープ

<材料>

- ・にんじん 15g
- ・野菜スープ/塩 適量

*盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①にんじんは茹でて5ミリ角に切る。
- ②野菜スープで煮て、塩少々で味を調える。

離乳食献立 ~春~

《9~11か月頃》

*** たらこ入りクリームスパゲティ *** *** 盛り付け量...100g (子ども茶碗8分目)**

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・サラダスパゲティ 20g | ①ささみは茹でて刻む。(茹で汁はスープに使う) |
| ・ささみ 8g | ②たまねぎ、にんじんは茹でて8ミリ角に切る。 |
| ・たまねぎ 10g | ③クリームコーン缶はうらごしにする。 |
| ・クリームコーン缶 10g | ④たらこは茹でて皮をむき半分に切る。 |
| ・たらこ 10g | ⑤サラダスパゲティは1cm程度に折って茹でる。 |
| ・にんじん 8g | ⑥材料を鍋に入れて煮て、塩で味を調える。 |
| ・野菜スープ/塩 適量 | |

*** トマトスープ *** *** 盛り付け量...80g (カレースプーン6さじ)**

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・じゃがいも 20g | ①じゃがいもは茹でて1cm角に切る。 |
| ・トマト 15g | ②トマトは皮と種をとり、1cm角に切る。 |
| ・ささみの茹で汁 適量 | ③鍋に①、②とささみの茹で汁を入れて火にかけて |
| ・塩/しょうゆ 適量 | 塩、しょうゆで味を調える。 |

*** 甘酢きゅうり *** *** 盛り付け量...3~4本**

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・きゅうり 20g | ①きゅうりは皮をむき、5cm長さの棒状に切って |
| ・酢/砂糖/塩 適量 | 茹で、酢、砂糖、塩でさっと煮る。 |

*** 5倍かゆ *** *** 盛り付け量...60g (カレースプーン4さじ)**

- | | |
|-------------------|--------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・精白米 20g | ①米はといで、米の5倍の水で炊く。 |

*** 春キャベツの麻婆豆腐 *** *** 盛り付け量...40g (カレースプーン3さじ)**

- | | |
|-------------------|------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・絹ごし豆腐 20g | ①絹ごし豆腐は茹でて8ミリ角に切る。 |
| ・鶏ひき肉 10g | 鶏ひき肉は茹でて刻む。 |
| ・きゃべつ 15g | ②きゃべつは茹でて8ミリ角に切り、しいたけも |
| ・しいたけ 3g | 茹でてみじん切りにする。 |
| ・ごま油/野菜スープ 適量 | ③ごま油で①、②を炒め、野菜スープ、調味料を |
| ・みそ/砂糖/しょうゆ 適量 | 加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| ・水溶き片栗粉 適量 | |

*** にんじんスープ *** *** 盛り付け量...80g (カレースプーン6さじ)**

- | | |
|-------------------|------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・にんじん 20g | ①にんじんは茹でて8ミリ角に切る。 |
| ・わかめ 0.6g | ②わかめは水で戻して細かく切る。 |
| ・野菜スープ/塩 適量 | ③野菜スープに①②を入れて煮て、味を調える。 |

離乳食献立 ~春~

《12~18か月頃》

昼食
*** たらこ入りクリームスパゲティ *** *** 盛り付け量...150g (子ども茶碗1杯)**

- | | |
|-------------------|------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・サラダスパゲティ 22g | ①たらこは茹でて皮をむき、半分に切る。 |
| ・たらこ 15g | ②えび、ほたて貝柱は酒炒りし、細かく切る。 |
| ・鶏肉 8g | ③鶏肉は細かく切り、にんじん、たまねぎは、 |
| ・えび 8g | 短冊切りにする。 |
| ・ほたて貝柱 10g | ④③をサラダ油で炒め、水、クリームコーン缶を |
| ・たまねぎ 25g | 加えて煮る。 |
| ・にんじん 10g | ⑤②を加え、塩少々で味を調べ、水溶きコーン |
| ・クリームコーン缶 15g | スターチでとろみをつける。 |
| ・サラダ油/水/塩 適量 | ⑥サラダスパゲティは4等分に折って茹で、⑤の |
| ・水溶きコーンスターチ 適量 | ソースをからめる。 |

*** 二色ピクルス *** *** 盛り付け量...30g**

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・きゅうり 15g | ①きゅうりは皮をむいて棒状に切る。 |
| ・パイン缶 15g | ②パイン缶は缶汁を切り、8等分に切る。 |
| ・酢/砂糖/塩 適量 | ③鍋に調味料を合わせて煮立て①・②を加えて煮る。 |

*** トマト *** *** 盛り付け量...1/8切れ**

- | | |
|-------------------|----------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・トマト 1/8切れ | ①トマトはくし型に切り、皮とたねをとる。 |

*** わかめスープ *** *** 盛り付け量...100g (子ども茶碗1杯)**

- | | |
|-------------------|------------------------|
| <材料> | <作り方> |
| ・じゃがいも 20g | ①じゃがいもはいちょう切りにして水にさらす。 |
| ・わかめ 0.8g | わかめは水でもどして細かく切る。 |
| ・野菜スープ 適量 | ②野菜スープに①を入れて煮て、塩・しょうゆで |
| ・塩/しょうゆ 適量 | 味を調える。 |

3時おやつ

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| * ミロケーキ * | * 4個分 (作りやすい分量) |
| ・小麦粉 1/2カップ | ①小麦粉、ベーキングパウダー、ミロを合わせてふるう。 |
| ・ベーキングパウダー 小さじ1/6 | ②ボールで室温にもどしたバターをねり、砂糖を |
| ・ミロ 24g | 加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。 |
| ・バター 20g | ③②に割りほぐした卵を少しずつ加え、分離しないよ |
| ・砂糖 大さじ3 | う混ぜ合わせ、牛乳と①の粉類をサックリと混ぜる。 |
| ・たまご 1個 | ④アルミカップに入れ、170度のオーブンで |
| ・牛乳 小さじ1・1/2 | 15分~20分焼く。(オーブントースターでも |
| | 焼けます。焦げそうだったらホイルをかぶせます。) |

離乳食献立 ~夏~

《5~6か月頃》

そうめんがゆ

<材料>

- ・そうめん 5g
- ・だし汁 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①そうめんは細かく折ってゆでてすりつぶし、だし汁で煮る。

えだまめマッシュ

<材料>

- ・枝豆 5g
- ・じゃがいも 15g
- ・だし汁 適量

*盛り付け量…20g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①枝豆は茹でてさやから出し豆の皮をむいてすりつぶす。
- ②じゃがいもは茹でてつぶし①と混ぜてだし汁で煮る。

かぼちゃがゆ

<材料>

- ・精白米 5g
- ・かぼちゃ 5g

*盛り付け量…35g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の10倍の水で炊く。
- ②かぼちゃは皮と種をとり、茹でてあらくつぶしかゆに混ぜる。

トマトマッシュ

<材料>

- ・トマト 10g
- ・たまねぎ 15g
- ・野菜スープ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…25g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①トマトは皮と種をとり、すりつぶす。
- ②たまねぎは茹でてからみじん切りにしてすりつぶす。
- ③①と②を合わせ野菜スープで煮込み水溶き片栗粉でとじる。

とうがんスープ

<材料>

- ・とうがん 10g
- ・野菜スープ 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①とうがんは厚く皮をむき、種をとりやわらかく煮てつぶす。
- ②野菜スープに①を入れ煮る。

離乳食献立 ~夏~

《7~8か月頃》

野菜そうめん

<材料>

- ・そうめん 15g
- ・にんじん 5g
- ・きゃべつ 8g
- ・だし汁/しょうゆ 適量

*盛り付け量…80g (カレースプーン6さじ)

<作り方>

- ①そうめんは細かく折って茹でる。
- ②にんじん、きゃべつはやわらかく茹でて5ミリ角に切り、だし汁で煮る。
- ③②に①を加えて煮て、味を調える。

豆腐のずんだあえ

<材料>

- ・豆腐 20g
- ・枝豆 10g
- ・だし汁 適量
- ・砂糖/しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①枝豆は茹でてさやから出し豆の皮をむいてすりつぶす。
- ②豆腐はさいの目に切り、だし汁、砂糖、しょうゆで煮る。
- ③②に①を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

かぼちゃがゆ

<材料>

- ・精白米 15g
- ・かぼちゃ 8g

*盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の7倍の水で炊く。
- ②かぼちゃは皮と種を取り、茹でてあらくつぶしかゆに混ぜる。

なすのグラタン風

<材料>

- ・なす 15g
- ・たまねぎ 8g
- ・豚ひき肉 6g
- ・野菜スープ 適量
- ・ホワイトソース 適量
- ・粉チーズ 適量

*盛り付け量…40g (カレースプーン3さじ)

<作り方>

- ①なす、たまねぎは皮をむいて茹でて5ミリ角に切る。
- ②豚ひき肉は茹でて刻み、①と混ぜて野菜スープでのばしたホワイトソースを入れる。
- ③②をアルミカップに入れ、粉チーズをふりかけオーブントースターで焼く。

トマトサラダ

<材料>

- ・トマト/きゅうり各8g
- ・野菜スープ 適量

*盛り付け量…20g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①トマトは皮をむき種をとり、きゅうりは皮をむき5ミリ角に切って、野菜スープで煮る。

とうがんスープ

<材料>

- ・とうがん 15g
- ・野菜スープ 適量
- ・塩/しょうゆ 適量

*盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①とうがんは厚く皮をむき、種をとりやわらかく煮て5ミリ角に切る。
- ②野菜スープに①を入れ味を調える。

離乳食献立 ~夏~

《9~11か月頃》

野菜そうめん

<材料>

- ・そうめん 20g
- ・にんじん 6g
- ・きゃべつ 10g
- ・だし汁/しょうゆ 適量

*盛り付け量…120g (子ども茶碗8分目)

<作り方>

- ①そうめんは1cm幅に折って茹でる。
- ②にんじん、きゃべつは茹でて8ミリ角に切りだし汁で煮る。
- ③②に①を入れ味を調える。

豆腐のずんだのせ

<材料>

- ・豆腐 25g
- ・枝豆 15g
- ・だし汁 適量
- ・砂糖/しょうゆ 適量

*盛り付け量…40g (カレースプーン3さじ)

<作り方>

- ①枝豆は茹でてさやから出し、豆の皮をむいてすりつぶす。
- ②豆腐は3cm幅、1cm厚さに切り、だし汁、砂糖、しょうゆで煮る。
- ③②に①をかける。

かぼちゃがゆ

<材料>

- ・精白米 20g
- ・かぼちゃ 10g

*盛り付け量…70g (カレースプーン5さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の5倍の水で炊く。
- ①かぼちゃは皮をむき、種をとり茹でて8ミリ角に切って、かゆに混ぜる。

なすのグラタン風

<材料>

- ・なす 20g
- ・たまねぎ 10g
- ・豚ひき肉 8g
- ・野菜スープ 適量
- ・ホワイトソース 適量
- ・ピザチーズ 適量

*盛り付け量…40g (カレースプーン3さじ)

<作り方>

- ①なす、たまねぎは皮をむいて茹でて、8ミリ角に切る。
- ②豚ひき肉は茹でて刻み、①と混ぜて野菜スープでのばしたホワイトソースを入れる。
- ③②をアルミカップに入れてピザチーズをのせオーブントースターで焼く。

トマトサラダ

<材料>

- ・トマト 10g
- ・きゅうり 10g
- ・野菜スープ 適量

*盛り付け量…20g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①トマトは皮をむき種をとり、きゅうりは皮をむき8ミリ角に切り、野菜スープで煮る。

とうがんスープ

<材料>

- ・とうがん 20g
- ・野菜スープ 適量
- ・塩/しょうゆ 適量

*盛り付け量…80g (カレースプーン5さじ)

<作り方>

- ①とうがんは厚く皮をむき、種をとり8ミリ角に切る。
 - ②野菜スープで煮て味を調える。
- ※他に、麩やわかめを具に加えてもよい。

離乳食献立 ~夏~

《12~18か月頃》

昼食

軟飯

- ・精白米 30g

*盛り付け量…80g (子ども茶碗1杯)

- ①米はといで、米の3倍の水で炊く。

なすのグラタン

<材料>

- ・なす 30g
- ・たまねぎ 10g
- ・豚ひき肉 10g
- ・サラダ油 適量
- ・ホワイトソース 適量
- ・ピザチーズ 適量

*盛り付け量…50g (カレースプーン3さじ)

<作り方>

- ①なす、たまねぎは皮をむき、1cm角に切る。
- ②豚ひき肉を油で炒め、①を加えて炒め合わせる。
- ③②にホワイトソースをからめアルミカップに入れチーズをのせてオーブントースターで焼く。

トマトサラダ

<材料>

- ・トマト/きゅうり各15g
- ・野菜スープ 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①トマトは皮と種をとり、きゅうりは皮をむき1cm角に切って、野菜スープで煮る。
- ※味は好みでドレッシングなどを使う。

とうがんスープ

<材料>

- ・とうがん 20g
- ・野菜スープ 適量
- ・塩/しょうゆ 適量

*盛り付け量…100g (子ども茶碗1杯)

<作り方>

- ①とうがんは厚く皮をむき、種をとり1cm角に切る。
 - ②野菜スープで煮て、味を調える。
- ※他に、麩やわかめを具に加えてもよい。

3時おやつ

かき玉そうめん

<材料>

- ・そうめん 20g
- ・にんじん 8g
- ・きゃべつ 8g
- ・しいたけ 2g
- ・たまご 5g
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・だし汁/しょうゆ 適量

*盛り付け量…150g (子ども茶碗1杯)

<作り方>

- ①そうめんは適当な長さに折って茹でる。
- ②にんじん、きゃべつ、しいたけは短冊に切る。
- ③②をだし汁で煮て、味を調え、①のそうめんを入れる。
- ④割りほぐした卵に、水溶き片栗粉を混ぜて沸騰した汁の中に、まわし入れて火を通す。

離乳食献立～秋～

《5～6か月頃》

さつまいもマッシュ

<材料>

- ・さつまいも 30g
- ・野菜スープ 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて茹でる。
- ②①をうらごしする。
- ③②を鍋に入れて野菜スープでのばし火にかける。

野菜ペースト

<材料>

- ・きゃべつ 10g
- ・にんじん 5g
- ・野菜スープ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…15g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①きゃべつ、にんじんをやわらかく茹でる。
- ②①をうらごしする。
- ③鍋に②と野菜スープを入れて火にかけ水溶き片栗粉でとじる。

10倍かゆ

<材料>

- ・精白米 5g

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の10倍の水で炊く。

ブロッコリーのマッシュ

<材料>

- ・ブロッコリー 20g
- ・だし汁 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…20g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①ブロッコリーはゆでて、穂先だけを裏ごしする。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけ水溶き片栗粉でとじる。

離乳食献立～秋～

《7～8か月頃》

さつまいものお焼き

<材料>

- ・さつまいも 50g
- ・塩 少々
- ・小麦粉 大さじ1杯
- ・バター 適量

*盛り付け量…50g

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ②塩で味をつけ、小判型にまるめる。
- ③②に小麦粉をはたく。
- ④フライパンにバターを入れて溶かし③を両面焼く。

野菜ソテー

<材料>

- ・豚ひき肉 5g
- ・ほうれん草 15g
- ・きゃべつ 15g
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①豚ひき肉は茹でて刻む。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼり刻む。
- ③きゃべつは茹でて刻む。
- ④鍋にサラダ油を熱し、①、②、③を入れて炒める。
- ⑤味を調べ、水溶き片栗粉でとじる。

7倍かゆ

<材料>

- ・精白米 15g

*盛り付け量…50g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の7倍の水で炊く。

里芋の煮物

<材料>

- ・里芋 15g
- ・にんじん 20g
- ・鶏ささみ肉 6g
- ・しいたけ 3g
- ・だし汁/しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…40g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①里芋、にんじんは皮をむいて茹でて、5ミリ角に切る。しいたけも茹でて、みじん切りにする。
- ②ささみは茹でて細かく刻み、①と合わせ、だし汁、調味料を加えて煮る。
- ③水溶き片栗粉でとじる。

トマトサラダ

<材料>

- ・トマト 25g

*盛り付け量…25g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①トマトは皮と種をとり、5ミリ角に切る。
- ②鍋に入れてさっと煮る。

すまし汁

<材料>

- ・ブロッコリー 20g
- ・だし汁 適量
- ・青のり/しょうゆ 適量

*盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①ブロッコリーを茹でて、穂先だけを刻み、鍋に入れる。
- ②だし汁、青のりを入れ火にかけ、味を調える。

離乳食献立～秋～

《9～11か月頃》

* さつまいものお焼き *

* 盛り付け量…60g

<材料>

- ・さつまいも 60g
- ・塩 少々
- ・小麦粉 大さじ1杯
- ・バター 適量

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、茹でてつぶす。
- ②塩少々で味をつけ、小判型にまるめる。
- ③②に小麦粉をはたく。
- ④フライパンにバターを入れて溶かし③を両面焼く。

* 野菜ソテー *

* 盛り付け量…45g (カレースプーン3さじ)

<材料>

- ・豚ひき肉 10g
- ・ほうれん草 20g
- ・きゃべつ 20g
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ①豚ひき肉は茹でて、刻む。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼり刻む。
- ③きゃべつも、茹でて短い短冊に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、①、②、③を入れて炒める。
- ⑤味を調べ、水溶き片栗粉でとじる。

* 5倍かゆ *

* 盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<材料>

- ・精白米 20g

<作り方>

- ①米はといで、米の5倍の水で炊く。

* 里芋の煮物 *

* 盛り付け量…50g (カレースプーン3さじ)

<材料>

- ・里芋 25g
- ・にんじん 20g
- ・鶏ささみ肉 8g
- ・しいたけ 5g
- ・だし汁/しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ①里芋、にんじんは皮をむいて茹でて、8mm角に切る。しいたけは茹でて、みじん切りにする。
- ②ささみは茹でて刻み、①と合わせ、だし汁、調味料を加えて煮る。
- ③水溶き片栗粉でとじる。

* トマトサラダ *

* 盛り付け量…30g (カレースプーン1さじ)

<材料>

- ・トマト 30g

<作り方>

- ①トマトは皮と種をとり、1cm角に切る。
- ②鍋に入れてさっと煮る。

* すまし汁 *

* 盛り付け量…80g (カレースプーン6さじ)

<材料>

- ・ブロッコリー 25g
- ・だし汁 適量
- ・青のり/しょうゆ 適量

<作り方>

- ①ブロッコリーを茹でて、穂先を切り鍋に入れる。
- ②だし汁、青のりを入れ火にかけ、味を調える。

離乳食献立～秋～

《12～18か月頃》

昼食

* きのごはん *

* 盛り付け量…100g (子ども茶碗1杯)

<材料>

- ・精白米 25g
- ・出し昆布 適量
- ・鶏ひき肉 8g
- ・しいたけ 3g
- ・えのきたけ 10g
- ・まいたけ 10g
- ・にんじん 12g
- ・しょうゆ/塩 適量

<作り方>

- ①米はといで、昆布を入れて炊飯器で炊く。
- ②材料はすべて1cm長さの千切りにする。
- ③②と調味料を鍋に入れて煮る。
- ④炊きあがったごはんに③を混ぜる。

* 鶏肉の照り焼き *

* 盛り付け量…15g 2切れ

<材料>

- ・鶏もも肉 15g 2枚
- ・しょうゆ/砂糖 適量
- ・小麦粉/サラダ油 適量

<作り方>

- ①鶏肉にしょうゆと砂糖で下味をつける。
- ②①に小麦粉をはたく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。

* 里芋の煮物 *

* 盛り付け量…40g (カレースプーン3さじ)

<材料>

- ・里芋 25g
- ・にんじん 15g
- ・だし汁/砂糖/しょうゆ 適量

<作り方>

- ①里芋とにんじんは皮をむき1cm角に切って下茹でする。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけ味を調える。

* みそ汁 *

* 盛り付け量…100g (子ども茶碗1杯)

<材料>

- ・ほうれん草 8g
- ・きゃべつ 10g
- ・だし汁/みそ 適量

<作り方>

- ①ほうれん草は下茹ですし、1cmくらいに切る。
- ②きゃべつは1cmくらいに切り、だし汁で煮る。
- ③②がやわらかくなったら①を入れ、みそで味を調える。

3時おやつ

* おいもドーナツ *

* 1人分 *

<材料>

- ・小麦粉 12g
- ・ベーキングパウダー 少々
- ・さつまいも 3cm
- ・たまご 小さじ1杯
- ・牛乳 小さじ1杯
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・バター 小さじ1杯
- ・揚げ油
- ・きな粉 小さじ1杯

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③バターは室温にもどし、クリーム状にねり砂糖をすりませる。
- ④③に割りほぐしたたまごと①を混ぜ、生地がかたければ牛乳を加えて調節する。
- ⑤厚さ1cmの500円玉程度の大きさにまるめ、油で揚げる。
- ⑥熱いうちにきな粉をまぶす。

離乳食献立～冬～

《5～6か月頃》

麩のくず煮

<材料>

- ・小町麩 5g
- ・だし汁(野菜スープ) 適量

*盛り付け量…30g(カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①麩はもどして水気をしぼる。
- ②うらごしして鍋に入れ、だし汁(野菜スープ)少々を入れて煮る。

ほうれん草のペースト

<材料>

- ・ほうれん草(葉先) 10g
- ・たまねぎ 3g
- ・だし汁 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…15g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて水にさらし水気をしぼり葉先を裏ごす。たまねぎは茹でて裏ごす。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

みかんのくず煮

<材料>

- ・みかん 2房
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…10g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①みかんをしぼり、2倍に薄める。
- ②①を鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10倍かゆ

<材料>

- ・精白米 5g

*盛り付け量…30g(カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の10倍の水で炊く。

じゃが煮

<材料>

- ・じゃがいも 10g
- ・たまねぎ 3g
- ・だし汁 適量

*盛り付け量…15g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①じゃがいも、たまねぎは茹でてすりつぶす。
- ②鍋に①を入れてだし汁でのぼし火にかける。

にんじんのチーズ煮

<材料>

- ・にんじん 10g
- ・野菜スープ 適量
- ・粉チーズ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…10g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①にんじんは茹でてすりつぶす。
- ②①を鍋に入れ野菜スープでのぼし、火にかけ粉チーズを加えて、水溶き片栗粉でとじる。

離乳食献立～冬～

《7～8か月頃》

ポパイうどん

<材料>

- ・乾麺 15g
- ・ほうれん草 6g
- ・だし汁/しょうゆ 適量

*盛り付け量…80g(カレースプーン6さじ)

<作り方>

- ①乾麺は5ミリ長さに折って茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼってみじん切りにする。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れて火にかけしょうゆで味を調える。

麩と野菜煮

<材料>

- ・小町麩 2g
- ・しいたけ 2g
- ・たまねぎ 5g
- ・だし汁 適量
- ・砂糖/しょうゆ 適量

*盛り付け量…20g(カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①麩はもどして水気をしぼり5ミリ角に切る。
- ②しいたけはゆでてみじん切りにしたまねぎはゆでて5ミリ角に切る。
- ③①、②、だし汁を鍋に入れて火にかけ味を調える。

ほぐし煮みかん

<材料>

- ・みかん 3房
- ・水溶き片栗粉 適量

*盛り付け量…15g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①みかんは皮をむいてほぐし鍋に入れ、水を小さじ1加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7倍かゆ

<材料>

- ・精白米 15g

*盛り付け量…50g(カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の7倍の水で炊く。

じゃが煮

<材料>

- ・じゃがいも 15g
- ・たまねぎ 5g
- ・鶏肉 5g
- ・だし汁/砂糖/しょうゆ 適量

*盛り付け量…25g(カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①じゃがいも、たまねぎは茹でて5ミリ角に切る。
- ②鶏肉は茹でてみじん切りにする。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れて火にかけ、味を調える。

にんじんのチーズ煮

<材料>

- ・にんじん 15g
- ・野菜スープ 適量
- ・粉チーズ 適量

*盛り付け量…15g(カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①にんじんは茹でて5ミリ角に切る。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて火にかけ粉チーズを加えてさっと煮る。

みそ汁

*盛り付け量…60g(カレースプーン4さじ)

離乳食献立 ~冬~

《9~11か月頃》

ポパイうどん

<材料>

- ・乾麺 20g
- ・ほうれん草 8g
- ・だし汁/しょうゆ 適量

たまごとし

<材料>

- ・たまご 10g
- ・しいたけ 3g
- ・たまねぎ 25g
- ・だし汁 適量
- ・砂糖/しょうゆ 適量

ほぐし煮みかん

<材料>

- ・みかん 3房
- ・水溶き片栗粉 適量

5倍かゆ

<材料>

- ・精白米 20g

ホイル焼き

<材料>

- ・じゃがいも 30g
- ・たまねぎ 10g
- ・鶏肉 10g
- ・塩 適量

にんじんのチーズ煮

<材料>

- ・にんじん 20g
- ・野菜スープ 適量
- ・スライスチーズ 1/10枚

みそ汁

*盛り付け量…120g (子ども茶碗8分目)

<作り方>

- ①乾麺は1cm長さに折って茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし、水気をしぼって細かく切る。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れて火にかけてしょうゆで味を調える。

*盛り付け量…30g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①たまごは割りほぐす。
- ②しいたけは茹でて、みじん切りにし、たまねぎは茹でて、8mm角に切る。
- ③鍋に②、だし汁を入れて火にかけて味を調べ、①のたまごをまわし入れて火を通す。

*盛り付け量…15g (カレースプーン1さじ)

<作り方>

- ①みかんは皮をむいてほぐし鍋に入れ、水小さじ1を加えて火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*盛り付け量…60g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①米はといで、米の5倍の水で炊く。

*盛り付け量…50g (カレースプーン3さじ)

<作り方>

- ①じゃがいも、たまねぎは茹でて8mm角に切る。
- ②鶏肉は茹でてみじん切りにする。
- ③①、②、を合わせて軽くつぶし塩を加え、アルミカップに入れてオーブントースターで焼く。

*盛り付け量…20g (カレースプーン2さじ)

<作り方>

- ①にんじんは茹でて1cm角に切る。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて火にかけてチーズを加えてさっと煮る。

*盛り付け量…80g (カレースプーン6さじ)

離乳食献立 ~冬~

《12~18か月頃》

昼食

煮込みうどん

<材料>

- ・乾麺 25g
- ・ほうれん草 8g
- ・にんじん 10g
- ・白玉麩 1.5g
- ・だし汁/塩/しょうゆ 適量

吉野煮

<材料>

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 12g
- ・たまねぎ 16g
- ・鶏肉 15g
- ・しいたけ 3g
- ・サラダ油/だし汁 適量
- ・砂糖/しょうゆ 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

ゆでいんげん

<材料>

- ・いんげん 2本

みかん

*盛り付け量…160g (子ども茶碗1杯)

<作り方>

- ①乾麺は3cm長さに折って茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし水気をしぼり1cm長さに切る。
- ③麩はもどして水気をしぼる。
- ④にんじんはいちょう切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④に①、②、③を入れ味を調える。

*盛り付け量…65g (カレースプーン4さじ)

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎは1cm角に切る。しいたけは1cm長さのせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを入れ、よく炒める。
- ③じゃがいも、しいたけも炒め合せ、だし汁、調味料を加えやわらかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとじる。

*盛り付け量…5cm長さ4~5本

<作り方>

- ①いんげんは5cm長さに切って塩茹でにする。

*盛り付け量…1/2個

3時おやつ

パワフルケーキ

<材料>

- ・小麦粉 1カップ
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・バター 大さじ2・1/2
- ・たまご 小1個
- ・黒砂糖 30g
- ・水 小さじ1杯
- ・プロセチス 35g
- ・牛乳 大さじ2杯

*5~6個分(作りやすい分量)

<作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②黒砂糖を分量(小さじ1)の水で煮とがす。
- ③バターを室温にもどし、クリーム状にねり、割りほぐした卵と②をよく混ぜ合わせる。
- ④③に①の粉をさっくり合わせ1cm角に切ったプロセスチーズを混ぜ、生地がかたければ牛乳を加えて調節する。
- ⑤④をホイルカップに入れオープンで焼く。