

離乳食献立表（初期）

※ヨーグルト、ポタージュ程度の軟らかさで、
なめらかにすりつぶした状態

●ミルキーグリーンポテト

HPIに動画あり

(材料)	(分量)
じゃがいも	1 / 4個
ほうれんそう（または小松菜）の葉先	2枚
粉ミルク（粉ミルク用スプーン）	2杯
湯	大さじ2

(作り方)

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて少しすつすりつぶす。（つぶが残るようなら裏ごしする）
- ② ほうれんそう（小松菜）の葉先はゆでてしっかり水けを切り、裏ごしをする。
- ③ ①と②と湯で溶いたミルクを混ぜてひと煮立ちさせる。（水分が多ければミルクの量を減らす）

●人参とりんごのすりおろし煮

HPIに動画あり

(材料)	(分量)
りんご	5g
ゆでた人参のすりつぶし	15g
水	大さじ1 / 2
片栗粉 } A	

(作り方)

- ① りんご、人参の皮をむく。
- ② りんごはすりおろし、人参は1cm程度に小さく切っておく。
- ③ 人参をゆでてすりつぶし、すりおろしたりんごに加える。
- ④ ③を火にかけ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(A)でヨーグルトくらいのとろみをつける。

★簡単ポイント★

野菜（ほうれんそうや人参など）をやわらかく茹でてスティック状に切り、冷凍してすりおろすと、簡単に細かくすりおろせます

●豆腐と大根のすりながし

(材料)	(分量)
絹ごし豆腐	20g
大根	10g
かつお昆布だし	大さじ1

(作り方)

- ① 豆腐は熱湯でゆでて、湯を切り、すりつぶす。
- ② 大根は厚めに皮をむき、いちょう切りにする。やわらかくなるまでゆでて、すりつぶす。
- ③ ①②にだしを加えてのばす。

●豆腐とブロッコリーのとろとろ

(材料)	(分量)
絹ごし豆腐	20g
ブロッコリー (小房1/3)	5g
湯 (だし)	適量

(作り方)

- ① 豆腐は熱湯でゆでて、湯を切り、裏ごしする（もしくはすりつぶす）。
- ② ブロッコリーは小房ごとやわらかくなるまでゆで、湯を切り、花蕾（からい：茎の先のもこもこのところ）だけ切り取り、すりつぶす。
- ③ ①②をそれぞれ湯（だし）でのばし、盛り合わせる。

●かぼちゃ入りパンがゆ

(材料)	(分量)
食パン（耳をとって） もしくは生パン粉	7g
かぼちゃ（黄色い部分）	10g
粉ミルク（粉ミルク用スプーン）	2杯
湯	大さじ3～4

(作り方)

- ① かぼちゃはやわらかくゆでて裏ごしし、生パン粉は分量のお湯を加え、しばらく置いておく。（食パンの場合は、細かくちぎるかすりおろして使う）
- ② 食パンが湯になじんだら火にかけ、つぶしながらひと煮立ちさせ、ミルクとかぼちゃを加えて軽くまぜ合わせる。

離乳食献立表（中期）

※舌でつぶせる程度の軟らかさ（豆腐くらい）

●白身魚のおろし煮

（材料）1人分	（分量）
白身魚（真鯛、ひらめ、かれいなど）	10～15g
オクラ	小1本
かつお昆布だし	大さじ1
しょうゆ	1滴程度

（作り方）

- ① 白身魚はゆでてほぐす。（皮や骨、血合は除く）
- ② オクラは種を取り除いてからゆで、ドロドロになるまで細かく刻み、白身魚を混ぜる。
- ③ ②にだし汁としょうゆを混ぜ合わせる。

●白身魚のコーンがけ

簡単お手軽レシピ

（材料）1人分	（分量）
白身魚（赤身魚でも可）	10～15g
クリームコーン	大さじ1
湯	小さじ1

（作り方）

- ① 魚はゆでてほぐす。（皮や骨、血合は除く）
- ② クリームコーンに湯を加えて混ぜ、10～20秒レンジで加熱して、①にかける。

※クリームコーンは、冷凍の裏ごしコーンや、フレーク状のコーンを使用してもよいです。

※白身魚⇒赤身魚の順に進めましょう

●青のりポテト

HPIに動画あり

（材料）1人分	（分量）
じゃがいも	40g
青のり	少々
粉ミルク（粉ミルク用スプーン）	1/2杯
	小さじ2

（作り方）

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて水けをしっかりと切り、熱いうちにフォークで粗くつぶす。
- ② ①に青のりを加えて混ぜ、湯で溶いた粉ミルクでのばす。

※粉ミルクは、全体の固さを見ながら、混ぜる量を調節する。

●あおなの白和え

（材料）1人分	（分量）
豆腐	40g
ほうれんそう（または小松菜）	20g
砂糖	小さじ1/4
塩	少々

（作り方）

- ① ほうれんそう（小松菜）は柔らかくゆでて水にさらし、固い根の部分を取り除き、みじん切りにする。
- ② 豆腐はさっとゆでてつぶし、砂糖、塩で味付けする。
- ③ ほうれんそう（小松菜）の水けを切り、②であえる。

●アップルキャロット

HPIに動画あり

（材料）1人分	（分量）
人参	20g
りんご	10g
（砂糖）	（小さじ1/4）
ゆで汁	少々

（作り方）

- ① 人参は柔らかくゆでて刻み、ゆで汁は残しておく。
- ② りんごはすりおろし、①にひたひたのゆで汁を加え、柔らかく煮てから、ざっとつぶす。

※甘さが足りない場合は、分量の砂糖を足しても可

離乳食献立表（後期）

※歯ぐきでつぶせる程度のかたさ（バナナくらい）

●人参とブロッコリーのスクランブルエッグ

（材料）1人分	（分量）
人参	10g
ブロッコリー	15～20g
とき卵（全卵）	1/2個分
塩	少々
油	少々

（作り方）

- ① 人参、ブロッコリーは柔らかくゆでて細かく刻む。
- ② とき卵に①を混ぜ合わせ、塩で調味し、油をひいたフライパンで炒り卵にする。

●すり身の野菜バーグ

HPIに動画あり

（材料）1人分	（分量）
白身魚	15g
ほうれんそう（または小松菜）	10g
じゃがいも	40g
しょうゆ	1、2滴
油	少々

（作り方）

- ① 白身魚をすり身状にし、ほうれんそう（小松菜）はゆでてみじん切りにする。
- ② じゃがいもはすりおろし、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパン（テフロン加工の大きなフライパンがよい）に油をひいて②を小さな円にして弱火で焼く。
- ④ 両面が焼けたら、しょうゆ1,2滴を水大さじ2で薄め、鍋肌から回しかける。

刺身を使うと便利ですが、切り身を使う場合は、塩分不使用のもので、加熱後だと皮や骨が取りやすくなります。

●かぼちゃの磯煮

（材料）1人分	（分量）
かぼちゃ	30g
ひじき	小さじ1/2
かつお昆布だし	適量
砂糖	少々
しょうゆ	数滴

（作り方）

- ① かぼちゃは皮と種を取り、大きめに切って柔らかくゆでる。
- ② ひじきを水で戻してみじん切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮て調味料を加える。
- ③ かぼちゃをくずしながらひじきと混ぜ合わせる。

●あおなとささみのとろみシチュー

（材料）1人分	（分量）
ほうれんそう（または小松菜）	40g
鶏ささ身（筋なし）	10g
豆乳	大さじ4
かたくり粉	} A 小さじ1/4
水	
しょうゆ	数滴

（作り方）

- ① ほうれんそう（小松菜）はゆでて水にさらし、8mm幅に切る。
- ② ささ身は電子レンジで1分ほど加熱をし、手で細かくほぐし、8mm程度に切る。
- ③ 耐熱容器に豆乳を入れ、電子レンジで1分ほど加熱し、①②を加えて混ぜ、さらに1分ほどレンジで加熱してよく混ぜ、Aを入れてとろみをつける。

★簡単ポイント★

皮をむいた人参やじゃがいもをホイルに包み炊飯器に入れ米と一緒に炊くと、簡単蒸し野菜ができあがります。スティック野菜等に使ってみてはいかがでしょうか。

※ 小鍋で加熱して、とろみをつけてもよいです。お好みでしょうゆを数滴たると、よりおいしくなります。

おかゆのレシピ

～お鍋・炊飯器編～

おかゆをお鍋で少量炊くと、焦げやすいため、ある程度の量を作って冷凍保存することをおすすめします。
※一週間程度で使い切りましょう。

●お鍋or炊飯器で一度に炊く時の分量

分量	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ
お米	1/2合		
水	900cc	630cc	450cc
最後の仕上げ	裏ごしするかすりつぶす	スプーンの背でたたく	-

炊飯器で炊くと便利です。
お鍋で炊くと、お子さんの食べやすいかたさ（水分量）に調整しながらおかゆを作れます。
ご自身に合った方法を選んでください♪

大人用のお米を炊くついでに1回分程度のおかゆと一緒に炊く方法です。

●炊飯器で大人用ごはんと同時におかゆをセットする時の分量

分量	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ
お米	大さじ1		
水	大さじ10	大さじ7	大さじ5

（作り方）



【お鍋でおかゆを炊く】

- ① 米は洗い、分量の水と一緒に小鍋に入れ30分おく。
- ② ①を強火にかけ、沸騰したら火を弱め、ふたを少しずらしてのせる。ふきこぼれがないように注意して、40分程煮て火をとめる。ふたをきっちりとして5分ほど蒸らす。
- ③ 左の表を参考に最後の仕上げをする。



【炊飯器でおかゆを炊く】

- ① お米をとぎ、分量の水とともに炊飯器の内がまに入れる。
- ② おかゆモードで炊く。
- ③ 左の表を参考に最後の仕上げをする。

【炊飯器でごはんを炊くついでに少量おかゆも炊く】

- ①炊飯器の内がまに、大人用のお米と水をセットする。
- ②内ガマの中央に、おかゆ分の米と水を入れた耐熱容器を入れてお米を炊く。

おかゆの冷凍保存の方法

- ① 初期や中期など、量をたくさん食べない場合は、ふたつきの製氷皿を使って1回分を保存すると便利です。後期以降など、まとまった量を食べれるようになってきたら、小さな保存容器でふたをしたまま電子レンジで加熱できるものを使用すると、便利です。
- ② 出来上がったおかゆを冷まし、清潔な状態の①(製氷皿or保存容器)へ入れる。
- ③ ②を凍らせる。
- ④ 製氷皿を使用している場合は、凍ったら製氷皿から取り出し保存用冷凍袋に入れ替えて冷凍保存。
- ⑤ 解凍する時は、耐熱容器に1回分をいれて、ラップをかけ様子を見ながら電子レンジで一気に加熱。少量ずつで、水分もとびやすいので、時間はおかゆの状態を見ながら調整する。
- ⑥ 中心まで温まっていることを確認して、冷まして与える。
(注意) 解凍したものは、再度冷凍しない。

ごはんから作るおかゆ



※下記は作りやすい分量です。
※ごはん大さじ1の重さは、10g程度です。

◆10倍がゆ＝5分がゆ（米：水＝1：10）

材料（3～4回分）
ごはん 20g
水 1カップ

作り方

- ①鍋にごはんと分量の水を入れ、中火でかたまりをほぐしながら煮立たせる。
- ②煮立ったら弱火にし、蓋をして15分ほど煮る。途中で蓋をずらしたりして、ふきこぼれないように注意する。
- ③ごはんが軟らかく煮えたら火をとめて蓋をし、10分ほど蒸らす。
- ④茶こしなどでごはんとおもゆを分け、ごはんを叩くようにしてつぶし、おもゆを少しずつ加えて溶きのばす。

※ごはんをつぶす加減や水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆7倍がゆ＝7分がゆ（米：水＝1：7）

材料（5～6回分）
ごはん 60g
水 1・1/2カップ

作り方

- ①鍋にごはんと分量の水を入れ、ごはんをほぐす。
- ②中火にかけ、沸騰したら鍋の蓋を少しずらして乗せ、弱火で10分ほど煮る。
- ③火を止めて7～8分蒸らす。

※ごはんをつぶす加減や水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆5倍がゆ＝全がゆ（米：水＝1：5）

材料（2～3回分）
ごはん 60g
水 1カップ

作り方

- ①鍋にごはんと分量の水を入れ、ごはんをほぐす。
- ②中火にかけ、沸騰したら鍋の蓋を少しずらして乗せ、弱火で10分ほど煮る。

※水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆軟飯

材料（約1回分）
ごはん 60g
水 1/4カップ

作り方

- ①鍋にごはんと分量の水を入れ、ごはんをほぐす。
- ②中火にかけ、沸騰したら鍋の蓋を少しずらして乗せ、弱火で4～5分煮る。

※軟飯のかたさは、お子さんの様子を見て調節してください

ごはんから作るおかゆ ～電子レンジ編～



※下記は1回分（めやす）の分量で、電子レンジは600Wを使用した場合の加熱時間です。
※ごはん大さじ1の重さは、10g程度です。

◆10倍がゆ＝5分がゆ（米：水＝1：10）

材料
ごはん 10g
水 大さじ5

作り方

- ①耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをして3～4分レンジにかける。
- ②取り出してラップをしっかりと付け直し、10分蒸らす。
- ③茶こしなどでごはんとおもゆを分け、ごはんを叩くようにしてつぶし、おもゆを少しずつ加えて溶きのばす。

※ごはんをつぶす加減や水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆7倍がゆ＝7分がゆ（米：水＝1：7）

材料
ごはん 15g
水 大さじ4

作り方

- ①耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをして3～4分レンジにかける。
- ②取り出してラップをしっかりと付け直し、10分蒸らす。
- ③あら熱が取れたら、ざっと混ぜて全体をなじませる。

※ごはんをつぶす加減や水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆5倍がゆ＝全がゆ（米：水＝1：5）

材料
ごはん 30g
水 大さじ4

作り方

- ①耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをして3～4分レンジにかける。
- ②取り出してラップを付け直し、10分蒸らす。
- ③あら熱が取れたら、ざっと混ぜて全体をなじませる。

※水分量は、赤ちゃんの様子を見て調節してください

◆軟飯

材料
ごはん 50g
水 大さじ3

作り方

- ①耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをして3～4分レンジにかける。
- ②取り出してラップを付け直し、5分蒸らす。

※軟飯のかたさは、お子さんの様子を見て調節してください