

# 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

(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、ゆでて少しずつすりつぶす。（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

(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	少々

### (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。

## ☆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に出汁を加えてのばす。

## ☆キャベツと豆腐のとろとろ

(材料)	(分量)
絹ごし豆腐	20g
キャベツ（中くらいの葉）	1 / 2枚

### (作り方)

- ① 豆腐は熱湯でゆでて、湯を切り、裏ごしする。
- ② キャベツはやわらかくなるまでゆで、湯を切り、裏ごしして①に混ぜる。

☆はどちらも豆腐を使いますが、季節によって合わせる野菜を変えるとバリエーションが広がります。

## ●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）

### ☆白身魚とオクラのとろとろ和え

（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。

### ☆白身魚の枝豆ソース

（材料）1人分	（分量）
白身魚（真鯛、ひらめ、かれいなど）	10～15g
枝豆	10g
かつお昆布だし	大さじ1

#### （作り方）

- ① 白身魚はゆでてほぐす。（皮や骨、血合は除く）だしを分量中から少し取って加え、しっとりさせる。
- ② 枝豆は熱湯でやわらかくゆで、薄皮を取り、なめらかにすりつぶす。
- ③ ②にだし汁を加え、なめらかにのばして①にかける。

☆はどちらも白身魚を使いますが、季節によって合わせる野菜を変えるとバリエーションが広がります。

### ●青のりポテト

（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

#### （作り方）

- ① ジャがいもは皮をむき、ゆでて水けをしっかり切り、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

（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に砂糖と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。

# 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

（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を薄く広げる。（弱火）
- ④ 両面が焼けたら鍋肌にしょうゆをたらして調味し、食べやすく切る。

## ●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、大きめに切ってやわらかくゆでる。
- 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	小さじ1/4
水	小さじ1
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。

※ 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らすと、よりおいしくなります。

# おかゆのレシピ

## ●10倍がゆ（初期）

（材料）		（分量）	
米		大さじ	2
水		1と1/2	カップ

### （作り方）

- 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 ②をすり鉢に入れてする。

## ●7倍がゆ（中期）

（材料）		（分量）	
米		大さじ	2
水		カップ	1強

### （作り方）

- ① 10倍がゆと同様に炊き、スプーンの背で軽くつぶす。

## ●5倍がゆ（後期）

（材料）		（分量）	
米		大さじ	2
水		カップ	3/4

### （作り方）

- ① 10倍がゆと同様に炊く。

※鍋の大きさや火力によってできあがりが変わるので、焦がさないよう注意しながら水分を調節しましょう。

# 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