

・・・離乳食献立（5、6か月ころ）・・・

野菜スープ

離乳食をなめらかにすりつぶした状態にのばす時に使うといいですね。

☆材料	☆目安量	☆作り方
玉ねぎ	20g	①野菜は1cm角に切り、小鍋で煮ます。 ②あくを取りながら、野菜が軟らかくなるまで煮ます。 ③スープをこします。
にんじん	10g	
きゃべつ	20g	
水	300cc	

※野菜のほかにだし昆布でだしをとると旨みが増します。

ポタージュ状の離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れるようにしましょう。
1回量が少ないので、多めに作ってフリージングを利用しましょう。
(1週間で使いきれぬ量を目安に)

10倍粥

☆材料	☆目安量	☆作り方
米	1	①米はといで水切りします。 ②米1に対して水10を鍋に入れ、1時間ほど浸します。 ③水気がなくなるまで弱火で炊いて、10分程蒸らします。 ④お粥は小分けにし、フリージングすると便利です。
水	10	

※ご飯から作る時は、ご飯1：水5の割合で、やわらかくなるまで煮ます。

野菜のポタージュ

☆材料	☆目安量	☆作り方
じゃがいも	20g	①じゃがいもと玉ねぎを小さめに切り、小鍋で煮ます。 ②軟らかくなったら裏ごしします。 ③溶いた粉ミルクを混ぜ合わせます。
玉ねぎ	5g	
粉ミルク	適量	

※じゃがいもの他に、さつまいも・かぼちゃ・にんじん・かぶなどいろいろな野菜で作ってみましょう。

かぼちゃのヨーグルト和え

☆材料	☆目安量	☆作り方
かぼちゃ	30g	①かぼちゃはラップに包み、電子レンジで加熱します。 ②軟らかくなったかぼちゃをすりつぶし、プレーヨーグルトを混ぜ合わせます。
プレーヨーグルト	小さじ2	

野菜と白身魚のミルク煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
白身魚	10g	①白身魚（カレイ・ヒラメ・白魚）はあらかじめ茹でてすりつぶしておきます。 ②小鍋に①と玉ねぎ、粉ミルク、野菜スープ（水でも可）を加え煮、最後に水溶き片栗粉を少量加え、とろみをつけます。
玉ねぎ	5g	
粉ミルク	適量	
片栗粉	適量	

かぼちゃのミルクスープ

☆材料	☆目安量	☆作り方
かぼちゃ	15g	①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、やわらかくゆでて、よくすりつぶします。 ②溶かした粉ミルク、野菜スープでかぼちゃをのばします。
粉ミルク	適量	
野菜スープ	適量	

パン粥

☆材料	☆目安量	☆作り方
食パン	1/4枚	①食パンはみじん切りにし、水をひたひたに加えて弱火で煮ます。 ②水気がなくなったら、溶かしたミルク、野菜スープを加え煮ます。
粉ミルク	小さじ3	
野菜スープ	適量	

うどん

☆材料	☆目安量	☆作り方
干うどん	適量	①干うどんは細かく折って茹でます。 ②茹で上がった後、水でよく洗います。 ③水、野菜スープなどでくたくたになるまで煮ます。
水・野菜スープ	適量	

※昆布などでだしをとっても良いでしょう。この時期は、まだ味付けは必要ないでしょう。

チーズ入りマッシュポテト

☆材料	☆目安量	☆作り方
じゃがいも	1/2個	①じゃがいもは皮をむいて細かく切り、軟らかく茹でます。 ②鍋の中でじゃがいもをつぶして、チーズを加え、溶かしたミルクで硬さを調節します。
粉チーズ	小さじ1	
粉ミルク	適量	

りんごのトロトロ煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
りんご	1/4個	①りんごは小さく切って（すりおろしても良い）倍量の水を入れ、軟らかく煮、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
片栗粉	少々	

野菜のマッシュ

☆材料	☆目安量	☆作り方
にんじん	10g	①野菜を細かく切ってよく煮、裏ごしする。 ②軟らかく煮た野菜をつぶして、スープでのばしても良い
玉ねぎ	10g	
大根	10g	
野菜スープ	適量	

レバーの豆腐和え

☆材料	☆目安量	☆作り方
レバー	30g	①レバーはお湯で十分茹でる。 ②豆腐は熱湯を通し、レバーと合わせ裏ごしする。
豆腐	50g	

由利本荘市

・・・離乳食献立（7、8か月ころ）・・・

舌でつぶせる豆腐くらいの固さに作りましょう。

コーンポタージュ

☆材料	☆目安量	☆作り方
コーン缶詰 (クリーム状)	大さじ2	①豆腐はさいの目に切り、にんじんはみじん切りにします。 ②にんじんを茹で、柔らかくなったらコーン、豆腐を加え ひたひたの水で煮ます。 ③最後にバターを加えます。
豆腐	1/8丁	
にんじん	1cm	
バター	小さじ1/2	

かぼちゃのサラダ

☆材料	☆目安量	☆作り方
かぼちゃ	15g	①かぼちゃは茹でて細かく刻みます。 ②卵は固茹でにし、卵黄のみを使います。 ③①②粉チーズを混ぜます。
卵黄	1/2個	
粉チーズ	少々	

かぼちゃとマカロニのミルク煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
かぼちゃ	50g	①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、やわらかくゆでてつぶします。マカロニ、にんじんはやわらかくゆでてみじん切りにします。 ②鍋にかぼちゃとマカロニ、にんじんを入れ、溶かした粉ミルク、野菜スープで練りあげます。
にんじん	5g	
マカロニ(乾)	5g	
粉ミルク	適量	
野菜スープ	適量	

まぐろと豆腐のハンバーグ

☆材料	☆目安量	☆作り方
まぐろ	20g	①まぐろに水切りした豆腐を加えてよくすりつぶす。 ②玉ねぎはみじん切りにし、粉ミルク、片栗粉を①と混ぜ、ミニハンバーグを作り、バターで焼く。
豆腐	30g	
玉ねぎ	5g	
粉ミルク	小さじ1	
片栗粉	少々	
バター	適宜	

野菜のやわらか煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
大根	15g	①大根、にんじんはみじん切りにし、やわらかくゆでる。
にんじん	15g	

鮭のクリーム煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
鮭	15g	①鮭を茹で、ホワイトソースをかける。
ホワイトソース	大さじ2	

※鮭の代わりに鮭缶詰や他の魚を利用しても良いでしょう。

※ホワイトソースの作り方は↓

手作りホワイトソース(2回分)

☆材料	☆目安量	☆作り方
牛乳	60cc	①小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせます。 ②鍋にバターと①、水を加え焦げないようにかき混ぜながら火にかけます。 ③沸騰してとろみが出たら出来上がりです。
バター	小さじ2	
小麦粉	大さじ1強	

※パサパサして食べにくいものにかけると食べやすくなります。

レバーペースト

☆材料	☆目安量	☆作り方
レバー	大さじ1	①レバーをさっと茹でる ②玉ねぎは細かく切り、レバーと一緒に煮る。 ③水で溶いたコーンスターチとしょうゆ、バターを加えてペースト状にする。
玉ねぎ	大さじ2	
コーンスターチ	少々	
しょうゆ	少々	
バター	少々	

トマトときゅうりのおろしあえ

☆材料	☆目安量	☆作り方
トマト	20g	①トマトは皮を湯むきし、粗くつぶす。 ②パセリはさっと湯を通し、しぼってみじん切りする。 ③きゅうりはさっと湯を通し、おろして①②と和える。
きゅうり	1/4本	
パセリ	少々	

つぶしメロン

☆材料	☆目安量	☆作り方
メロン	適量	①しらす干しは熱湯をかけ塩抜きをし、みじん切りにする。 ②メロンの果肉を切り取り、スプーンの背でつぶす。 ③①と②を和える
しらす干し	少々	

ポテトのコーン煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
じゃがいも	1/2個	①じゃがいもは小さな角切りにする。 ②鍋にじゃがいも、クリームコーン、牛乳、水を入れやわらかく煮る。
クリームコーン	大さじ1	
牛乳	100cc	

由利本荘市

・・・離乳食献立（9か月から11か月ころ）・・・

歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナ位が目安）に作りましょう。

炒めそうめん

☆材料	☆目安量	☆作り方
そうめん	10g	①そうめんは2～3cmの長さに折り、やわらかく茹でる。 ②野菜はみじん切りにする。 ③油を熱し、鶏肉、野菜を炒めそうめんを加えて炒めあわせて、しょうゆで味を整える。 (味は大人があまり感じない程度に)
鶏ひき肉	10g	
ピーマン	5g	
しいたけ	5g	
サラダ油	少々	
しょうゆ	少々	

煮込みうどん

☆材料	☆目安量	☆作り方
ゆでうどん	50g	①うどんは1～2cmに切る。 ②玉ねぎはみじん切りにする。 ③だし汁の中に、しょうゆを入れ、うどん、玉ねぎ、肉を加えて煮る。
だし汁	140cc	
しょうゆ	小さじ1	
鶏ひき肉	小さじ2	
玉ねぎ	少々	

パンプディング

☆材料	☆目安量	☆作り方
食パン	60g	①食パンは耳を取り、小さめのサイコロ状に切る。 ②溶いた粉ミルクと溶き卵を混ぜ合わせておく。 ③②にパンを入れ浸し、耐熱容器に入れ、オーブントースターで固まるまで焼く。180度のオーブンで15～20分位焼く。
卵	1/4個	
粉ミルク	適量	

野菜のやわらか煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
大根	20g	①大根、にんじんは5ミリ角に切り、やわらかくゆでる。
にんじん	20g	

野菜オムレツ

☆材料	☆目安量	☆作り方
卵	1個	①にんじんはすりおろす。 ②パセリはみじん切りにする。 ③卵を溶き①と②を入れて混ぜる。 ④フライパンにバターを熱し、卵を焼く。
にんじん	少々	
パセリ	少々	
バター	少々	

フルーツヨーグルト

☆材料	☆目安量	☆作り方
果物	適量	①果物は粗く刻む ②刻んだ果物の上にヨーグルトをかける。
プレーヨーグルト	適量	

茶わん蒸し

☆材料	☆目安量	☆作り方
鶏ささみ	10g	①鶏ささみはゆでて、細かく切る。 ②にんじん、ほうれん草はゆでて細かく切る。 ③卵液（牛乳と卵）と①と②と合わせて耐熱容器に入れて、弱火で約10分蒸す。（ラップでふたをして、2～3分電子レンジで加熱してもよい）
にんじん	5g	
ほうれん草	5g	
牛乳	大さじ1	
卵	大さじ1	

さつまいもの甘煮

☆材料	☆目安量	☆作り方
さつまいも	20g	①さつまいもはやわらかくゆでて、ゆで汁を半量残して、砂糖を加えて煮含めて細かく切る。
砂糖	小さじ1/2	

鮭のムニエル

☆材料	☆目安量	☆作り方
鮭	15g	①鮭は皮を取り除き、軽く小麦粉をまぶし、フライパンでバターで焼く。
小麦粉	少々	
バター	少々	

ヨーグルトサラダ

☆材料	☆目安量	☆作り方
じゃがいも	30g	①じゃがいもとにんじんは5～7ミリ位の角切りにし、ゆでる。 ②ほうれん草はゆでて葉先を細かく切る。 ③プレーヨーグルトとマヨネーズを適宜混ぜ合わせ、具と混ぜ合わせる。
にんじん	5g	
ほうれん草	5g	
プレーヨーグルト	適量	
マヨネーズ	適量	