

にここ
前期

離乳食試食献立 5、6か月頃

● きいろのお皿

* 10倍がゆ (炊飯器でまとめて作る)

米・・・1/4カップ

水・・・500cc

※余りはフリージングして

《作り方》

- ① 米と分量の水を炊飯器に入れ
おかゆモードで炊く。
- ② 出来上がったおかゆを裏ごすか、
すりつぶす。

* 10倍がゆ (少量をコップがゆで作る)

米・・・15g (洗米大さじ1)

水・・・150cc

- ① 分量の米と水をコップに入れる。
- ② 普段のお米をセットした炊飯器
の中に①のコップを置く。
- ③ 裏ごすか、すりつぶす。

● みどりのお皿 <材料4回分>

* りんご&にんじんおろし

りんご・・・大さじ2 (約1/4個)

にんじん・・・大さじ2

※余りはフリージングして

《作り方》

- ① にんじんとりんごはすりおろし器で
すりおろす。
- ② ①を鍋に入れ、ひと煮する。水分が少
ないときは水を加えてもよい。

● あかのお皿 <材料1回分>

* 豆腐ペースト

絹ごし豆腐・・・20g

だし汁・・・小さじ1

《作り方》

- ① 豆腐を鍋に入れて湯通しする。
- ② だし汁を加え①をすりつぶす。

* 基本のだし

<材料>

昆布・・・10cm

かつを節・・・5g

水・・・2カップ

<作り方>

- ① 昆布は水に30分ほどつけておく。
火をかけ、沸騰直前に取り出す。
- ② かつを節を入れ、火を弱めて2～3分煮出し、
沈んだらこす。

離乳食試食献立 7、8か月頃

●きいろのお皿

*7倍かゆ(ごはんから作る場合)

ごはん・・・50g
水・・・150cc



《作り方》

- ① 炊いたごはんに分量の水を加え、弱火にかけやわらかく煮る。

*全かゆ(5倍かゆ)

ごはん・・・50g
水・・・120cc

- ① 炊いたごはんに分量の水を加え、弱火にかけやわらかく煮る。
少し蒸らすとよい

●みどいのお皿

<材料1回分>

*ほうれん草のグラタン

ほうれん草・・・20g
ホワイトソース・1/2本
(ベビーフード)
とけるチーズ・・・2g

《作り方》

- ① ほうれん草はやわらかくなるまでゆで、細かく刻む。
- ② ホワイトソースを熱湯大さじ1/2で溶き、①、とけるチーズと混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②を入れ、オーブントースターで4分程焼く。

●あかいお皿

<材料4回分>

*のり納豆

ひきわり納豆・大さじ2(約1パック)
のり・・・少々
だし汁・・・大さじ2
※余りはフリージングして

《作り方》

- ① 納豆は軽く刻み、茶こし等に入れ、熱湯をまんべんなくかけて湯通しする。
- ② 細かくちぎったのりとだし汁を①と混ぜ合わせる。
- ③ ②を鍋に移してひと煮する。



にこにこ
後期

離乳食試食献立 9～11か月頃

● きいろのお皿

<材料1回分>

*全粥(5倍がゆ)

ごはん・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・120cc

《作り方》

- ① ごはんと水を鍋に入れ、コトコト弱火で煮る(約10分)

● みどりのお皿

<材料1回分>

*じゃがいものみそ汁

じゃがいも・・・・・・・・20g
たまねぎ・・・・・・・・5g
だし汁・・・・・・・・120cc
みそ・・・・・・・・4g

《作り方》

- ① じゃがいもは拍子切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ② だし汁に①を入れ、煮えたらみそを溶き入れる。

※家族のみそ汁から、やわらかく薄味のものを上手に取り分けましょう。

● あかいお皿

<材料1人分>

*ブロッコリの卵とじ

たまご・・・・・・・・1/2個
ブロッコリー・・・15g
しらす干し・・・・・・・・1g
だし汁・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・1滴

《作り方》

- ① しらす干しはざるに入れ熱湯をまんべんなくかけて塩抜きする。(しらすが大きければ軽く刻む)
- ② ブロッコリーは茹でて刻み、しらす、だし汁、しょうゆを入れて煮る。
- ③ 柔らかくなったら溶き卵を加え、ひと煮立ちさせ、しっかり火を通す。



離乳食試食献立 12～18か月頃

● きいろのお皿

<材料1人分>

*ひとくちおにぎり

軟飯・・・・・・・・80g

《作り方》

- ① やわらかめに炊いたごはんを一口大ににぎる。

● みどりのお皿

<材料1人分>

*じゃがいもバターいため

じゃがいも・・・25g

バター・・・2g

ブロッコリー・・・15g

《作り方》

- ① ジャがいもは太めの干切りにして水にさらす。
- ② ブロッコリーは小房に分けてやわらかくゆでる。
- ③ フライパンにバターと水気を切ったじゃがいもを入れ炒め、ふたをして柔らかくなるまで蒸煮する。
- ④ 器に盛りつけ、ブロッコリーを添える。

● あかいお皿

<材料1人分>

*だし巻きたまご

たまご・・・・・・・・1/2個

しらす干し・・・・・・・・2g

トマト・・・・・・・・5g

だし汁・・・・・・・・小さじ1

油・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① しらす干しはざるに入れ熱湯をまんべんなくかけて塩抜きする。(しらすは軽く刻んでもよい)
- ② トマトは湯むきをして細かく刻んでおく。
- ③ たまごを割りほぐし、①、②、だし汁を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を焼き形をととのえる。