

ちよだ食育ガイド

# 離乳食

## サポートブック

すすめ方とレシピ



千代田区

# 離乳食の進

## 離乳初期

生後5～6か月頃

## 離乳中

生後7～8

### 食べ方の目安

- 子供の様子をみながら、1日1回1さじずつはじめる。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

- 1日2回食のリズムをつくる。
- いろいろな食事を楽しくめがけて、食品の種類を増やしていく。

### 食事の目安

#### 調理形態

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶして固くする

1回あたりの目安量	I	穀物(g)		全がゆ50g
	II	野菜・果物(g)	つぶしがゆからはじめる。すりつぶした野菜なども試してみる。	20～
	III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(g) 又は乳製品(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～ 10～ 30～ 卵黄1～2個 50～

上記の量に  
状況に応じて

### 成長の目安

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入

# め方の目安

中期

3か月頃

で、食事の  
けていく。  
味や舌ざわ  
わるように  
を増やして

離乳後期

生後9～11か月頃

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。

離乳完了期

生後12～18か月頃

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

で  
せる  
さ

歯ぐきで  
つぶせる  
固さ

歯ぐきで  
噛める  
固さ

0～80

全がゆ90～軟飯80

軟飯90～ご飯80

30

30～40

40～50

15

15

15～20

15

15

15～20

40

45

50～55

全卵1/3

全卵1/2

全卵1/2～2/3

70

80

100

量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の  
に応じて、食事の量を調整する。

として、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

さあ離乳食のスタートです。

赤ちゃんといっしょに楽しい食事を！

## 離乳の開始

生後 5～6か月頃

赤ちゃんの体調と機嫌が良い日に、1日1回1さじからはじめます

はじめる目安は・・・

- ・ 首のすわりがしっかりしている。
- ・ 支えてあげると座れる。
- ・ 食べているのを見てよだれがでたり、興味を示す。
- ・ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

<ポイント>

\* なめらかにすりつぶした状態とは・・・ポターージュ状

\* 離乳食のあと母乳やミルクをあげましょう。

★つぶしがゆからはじめましょう

10倍がゆ

(材料) 米、水



(作り方)

1. 米1：水10の割合にして厚手の鍋で炊く。はじめは強火で沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないように50分くらい煮る。10分程蒸らす。
2. 粒がなくなるまで、すり鉢などですり、なめらかな状態に仕上げる。

おかゆは炊飯器でご飯といっしょに作れます。

湯のみのような背の高い器に分量の米と水を入れる。

大人のご飯を炊く炊飯器の中央に器を埋め込み、いつもと同じように炊き上げる。器の中でおかゆができる。



★おかゆを1さじから始め、慣れてきたら、もう一品、野菜の煮つぶしを1さじ加えていく。はじめての食材は1種類ずつ使い、赤ちゃんの様子を見ながら量と種類を増やしていきましょう。

## 野菜の処理の仕方

人参などの野菜は、カレーを作る時のように、大きめに切ってじっくり煮ることで、繊維までやわらかくなり、簡単につぶしやすくなります。

野菜のゆで汁はスープやだしに使えます。



## 調理形態の目安


～「階段」ではなく「坂道」のイメージで～  
月齢でステップアップするのではなく、お子さんのお口の発達に合わせて、徐々に形態を大きくしていきましょう。




▲やわらかく煮た人参


\* はじめて使う野菜はあくや香りの少ないものが適しています。

\* レシピ内の「野菜スープ」は野菜のゆで汁です。

<p>人参のトロトロ煮 (材料) 人参</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人参は皮をむき、大きめに切り、やわらかくなるまでゆでる。</li> <li>2. 包丁やスプーンなどでつぶして、なめらかな状態にする。</li> <li>3. 鍋にゆで汁と人参を加えトロトロになるまでよく煮込む。</li> </ol> <p>* 人参のほかに、かぶ、大根、じゃがいもなども使えます。</p>
---	--

<p>かぶとかぶの葉のトロトロ煮 (材料) かぶ 小1/2個 かぶの葉 少々 片栗粉 少々</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. かぶは皮をむき1/4位に切りやわらかくゆで、すりつぶしておく。</li> <li>2. かぶの葉は葉先のやわらかいところを少量ゆでみじん切りにし、すりつぶす。</li> <li>3. 鍋にゆで汁と1を加えて煮込み、最後に葉を入れ水溶性片栗粉でとろみをつける。</li> </ol>
---	---

★野菜の煮つぶしもなれてきたら、豆腐に進みましょう。

<p>豆腐のなめらか煮 (材料) 絹ごし豆腐 3cm角1かけ 野菜スープ 適宜 片栗粉 少々</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鍋に野菜スープと豆腐を加えて煮、よくすりつぶす。</li> <li>2. 水溶性片栗粉でとろみをつけ仕上げる。</li> </ol> <p>* 大人は豆腐を生でも食べますが、赤ちゃんには、必ず火を通してから使しましょう。</p>
--	---

\*分量は、調理しやすい量を掲載しています。赤ちゃんに合わせて食べる量を調整しましょう。

★魚は白身魚からはじめましょう。

### しらすがゆ

(材料)

おかゆ                      子ども茶碗1/3杯  
しらす干し                ひとつまみ



(作り方)

1. しらす干しは、熱湯をかけ塩めし、細かくみじん切りにしてからすり鉢などでする。
2. おかゆの中に、1を加え煮込む。

### 白菜と白身魚のトロトロ煮

(材料)

白身魚                      10g  
白菜                        5g  
ゆで汁                      適宜  
片栗粉                      少々



(作り方)

1. 白身魚は、ゆで、骨と皮を除き細かくほぐしてすりつぶす。
2. 白菜は、葉の先のやわらかいところだけゆでて、みじん切りにし、すりつぶす。
3. 鍋に白菜のゆで汁と1, 2を加え煮込み、最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ポタージュ状に仕上げる。

\* 白身魚の刺身(たい、ひらめなど)を利用すると骨などがなく調理しやすいです。

### 水溶き片栗粉でとろみづけ

魚はばさつきやすいので、片栗粉やコーンスターチでとろみをつけると食べやすくなります。

(とろみのつけ方)

片栗粉：水＝1：2の割合で混ぜる。沸騰しているところへ入れるとだまになりやすいので、一度火からおろし、水溶き片栗粉を良く混ぜてから入れ、とろみがつくまで煮立たせる。

離乳食の初期は、ほとんど味をつけないのでだしやスープを利用します

### だしのとり方

(材料) 作りやすい分量

水2カップ

昆布2～3cm角1枚

かつお節2パック(10g)



(作り方) 昆布は、切り目を入れ水につけておき、そのまま火にかけ、沸騰直前に取り出す。その中にかつお節を加え、沸騰したら火を止め、そのまま静かに冷まし、キッチンペーパーなどをざるにしき、漉す。

\*数回分を小分けにし、冷凍保存しておく、便利に使えます。

## 卵の使い方

アレルギーのない方は豆腐や白身魚と同じ時期に卵黄も使えます。

初めて使う時は、必ず固ゆでにして、卵黄と卵白をしっかりと分けます。卵黄をスプーンに半さじ程度からはじめ、少しずつ増やしていきます。卵黄が大丈夫であれば卵白も少しずつ加え、全卵使えるようになります。

卵黄だけだと食べにくいので、だし汁やスープを加えてのぼして使います。



## 離乳食 7～8か月頃

- \* 1日2回食の食事のリズムをつけましょう。
- \* 平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。
- \* いろいろな味、舌ざわりを経験できるように食品の種類を増やしていきましょう。
- \* 離乳食の後に母乳、ミルクを補います。それ以外に母乳は授乳のリズムに合わせて欲しいがだけ、育児用ミルクは、1日3回程度あげましょう。
- \* 舌が上下に動くようになり、食べ物を口の中で動かしやすいくなります。
- \* 舌でつぶせる固さ・・・豆腐くらいの固さ  
スプーンですくってぼったり落ちる状態

### 7倍がゆ

(材料)  
米  
水



### (作り方)

1. 米1：水7の割合で炊く。
2. 40分～50分ほど煮て、少し粒がある状態にして、10分程蒸らす。

★おかゆもいろいろ変化をつけてみましょう。

### 納豆がゆ

(材料)  
ごはん  
だし汁  
(又はみそ汁のうわずみ)  
納豆 小さじ1



### (作り方)

1. 納豆は細かく刻む。鍋にだし汁、ごはん、納豆を入れよく煮込む。

### 青菜がゆ

(材料)  
ごはん  
水  
小松菜などの青菜



### (作り方)

1. 小松菜は葉先だけをゆで、みじん切り。
2. 鍋に水、ごはん、1を入れよく煮込む。

### りんご入りパンがゆ

(材料)

食パン 8枚切り半分  
野菜スープ (又は水) 適宜  
りんご 1/8個



(作り方)

1. 食パンは、白い部分だけ細かくちぎる。
2. りんごはすっておく。
3. 鍋に野菜スープと1, 2を加えやわらかくなるまで煮込む。

\* 食パンは耳を除きラップをして冷凍しておき、凍ったまますりおろして使うと、なめらかに仕上がります。

### うどんのくたくた煮

(材料)

うどん (ゆで) 50g  
白菜 10g  
人参 5g  
だし汁 適宜



(作り方)

1. うどんはやわらかく煮てみじん切り。白菜は葉先だけゆでてみじん切り。人参は大きく切ってやわらかく煮て、つぶす。
  2. 鍋にだし汁と1を加え煮込む。
- \* そうめんや冷麦などでもよいです。  
\* 乾麺を使うときは、はじめから細かく折っておくと簡単です。塩分が多いのでゆでたら水でよく洗いましょう。  
\* 季節の野菜を加えましょう。

### お麩とかぶのやわらか煮

(材料)

麩 小2~3個  
かぶ 小1/2  
かぶの葉 少々  
人参 5g  
だし汁 適宜



(作り方)

1. 麩は水でもどして、絞り刻んでおく。
2. かぶ、人参は皮をむいてやわらかく煮て、つぶす。かぶの葉は葉先だけゆでてみじん切り。
3. 鍋にだし汁と、1, 2を加え煮つめる。

### 野菜のやわらか煮

(材料)

じゃがいも 30g  
キャベツ 5g  
人参 5g  
だし汁 適宜



(作り方)

1. じゃがいも、人参は大きめに切りやわらかく煮て、つぶす。
2. キャベツは葉先だけゆでてみじん切り。
3. 鍋にだし汁と1, 2を加え煮込む。



### 夏野菜のうま煮

#### (材料)

かぼちゃ	30g
なす	5g
トマト	10g
キャベツ	5g
人参	5g
だし汁 (又は水)	適宜



#### (作り方)

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、細かい角に切る。
2. なすはへたと皮をむき細かい角に切る。
3. トマトは湯むきし、種を除きみじん切り。
4. キャベツは葉先だけをゆでみじん切り、人参は大きめに切ってやわらかく煮てつぶす。
5. 鍋にだし汁、材料を入れやわらかくなるまで煮て仕上げる。

\* 季節の野菜を利用しましょう。

### 冬野菜のうま煮

#### (材料)

大根	20g
人参	10g
ブロッコリー	5g
だし汁	適宜
片栗粉	少々



#### (作り方)

1. 大根、人参は大きめに切りやわらかく煮て、つぶす。
2. ブロッコリーは穂先だけゆで、みじん切り。
3. 鍋にだし汁と1, 2を加え煮る。最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。

\* 白菜など、鍋物の野菜を活用しましょう。

### さつまいもとりんごの重ね煮

#### (材料)

さつまいも	30g
りんご	10g



#### (作り方)

1. さつまいもは皮をむき輪切りにし、少し水にさらす。
2. りんごは皮をむき半分はすりおろし、あとの半分は小さめのいちょう切り。
3. 鍋に1, 2を入れひたひた位の水を加えやわらかく煮る。途中でつぶしながらぼったりとする程度まで煮込む。

★鉄分の不足を補うため、粉ミルクを離乳食の素材として利用しましょう。

### 野菜とマカロニのミルクスープ

(材料)

マカロニ	5g	
トマト	10g	
キャベツ	5g	
人参	5g	
玉ねぎ	5g	
野菜スープ (又は水)		適宜
粉ミルク		適宜



(作り方)

1. マカロニはやわらかくゆで細かく刻む。
2. トマトは湯むきし、種を除きみじん切り。
3. キャベツ玉ねぎもみじん切り。
4. 人参は大きめに切りやわらかくゆでつぶす。
5. 鍋にスープと、材料を加え煮込む。
6. 最後に粉ミルクを少量の水で溶いて加える。

### 野菜のミルク煮

(材料)


じゃがいも	30g	
人参	5g	
玉ねぎ	5g	
ブロッコリー	5g	
粉ミルク		適宜





(作り方)

1. ジャがいも、人参は大きめに切り、やわらかくゆでつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは穂先だけゆで、みじん切り。
3. 鍋に粉ミルクを溶いて入れ、じゃがいも、人参、玉ねぎを加え煮込み、最後にブロッコリーを加える。



<b>白身魚のうすくず煮</b>	<b>(作り方)</b>
<b>(材料)</b> 白身魚 20g 小松菜 5g だし汁 適宜 片栗粉 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白身魚はゆで、骨や皮を取り除きほぐす。</li> <li>2. 小松菜は葉先のやわらかいところをゆで、みじん切り。</li> <li>3. 鍋にだし汁と1を加えひと煮たちさせ、2を加え煮込む。</li> <li>4. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</li> </ol>
	

<b>白身魚のおろし煮</b>	<b>(作り方)</b>
<b>(材料)</b> 白身魚 20g 大根(又はかぶ) 10g 白菜 10g だし汁 適宜 片栗粉 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白身魚はゆで、骨や皮を取り除きほぐす。</li> <li>2. 大根は皮をむきすりおろしておく。</li> <li>3. 白菜は葉先だけゆでみじん切り。</li> <li>4. 鍋にだし汁と1, 2, 3を加え煮込む。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</li> </ol>
	

<b>白身魚のトマト煮</b>	<b>(作り方)</b>
<b>(材料)</b> 白身魚 20g トマト 10g 玉ねぎ 5g 野菜スープ(又はだし汁) 適宜 片栗粉 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白身魚はゆで、骨や皮を取り除きほぐす。</li> <li>2. トマトは湯むきし、種をとりみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。</li> <li>3. 鍋にスープと1, 2を加え煮込む。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げ。</li> </ol>
	

\*白身魚に慣れたら、あじ、鮭、まぐろなどの魚も使えるようになります。  
 缶詰のツナも使いやすい素材です。(なるべくノンオイルのものが良いです。)

★魚に慣れたら肉も使えます。初めは、鶏のささみからはじめましょう。

### 鶏ささみの野菜あんかけ

(材料)

鶏ささみ 30g  
人参 5g  
白菜 10g  
玉ねぎ 5g  
だし汁 適宜  
片栗粉 少々



(作り方)

1. 鶏ささみは筋を取り除きゆでて、ほぐし刻む。
  2. 人参はやわらかく煮てつぶす。白菜はゆでてみじん切り、玉ねぎもみじん切りする。
  3. 鍋にだし汁と2を加え煮込み、やわらかくなったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
  4. 鶏ささみに3をかけ出来上がり。
- \* 月齢に応じて肉の大きさをかえていきましょう。

### 牛肉のトマト煮

(材料)

牛もも肉(赤身) 20g  
じゃがいも 10g  
人参 5g  
玉ねぎ 5g  
トマト 10g  
野菜スープ適宜



(作り方)

1. 牛肉は細かく刻む。
  2. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいも、人参はやわらかく煮て粗くつぶしておく。  
トマトは湯むきし種を除いて粗みじんにしておく。
  3. 鍋にスープと1、2を加えやわらかくなるまで煮込む。
- \* 慣れてきたら脂身の少ないひき肉も使えます。

### かきたまうどん

(材料)

うどん(ゆで) 30g  
卵黄 1/3個分  
大根 10g  
人参 5g  
ほうれん草 少々  
片栗粉 少々  
だし汁 1/2カップ



(作り方)

1. うどんはゆでて細かく刻む。
  2. 大根、人参はゆでてつぶす。ほうれん草は葉先だけゆでてみじん切り。
  3. 鍋にだし汁と1、2を加え煮込む。水溶性片栗粉を入れ、卵黄を加えかき混ぜる。
- \* 全卵が使えるようになると、出来上がりがかつワツとしてのご馳走もよくなります。

全卵使えるようになったら・・・

### パンプディング

(材料)

食パン(8枚切り) 1/4枚  
バナナ 20g  
卵 1/3個  
溶かした粉ミルク  
又は牛乳 大さじ3






(作り方)

1. 食パンは耳をとり、細かくする。バナナはつぶしておく。
2. 耐熱器に卵と粉ミルク(牛乳)を良く混ぜたものを注ぎ食パンを加えオーブントースターで4~5分くらい焼く。

## 離乳食 9～11か月頃

- \* 1日3回食に進めましょう。食事のリズムを大切にしましょう。
- \* 固さは歯ぐきでつぶせる固さ、バナナくらいの固さ  
固すぎると丸のみしてしまう場合もあるので、丸のみしているようならやわらかさを加減しましょう。
- \* 丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上ののせ、上くちびるが閉じるのをまちます。やわらかめのものを前歯でかじりとする練習をします。
- \* 離乳食のあと母乳・ミルクを補いましょう。それ以外に母乳は授乳のリズムに合わせて欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。
- \* そろそろコップの練習もはじめましょう。
- \* 主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（魚、肉、卵・豆腐などのたんぱく質）、副菜（野菜・芋類など）の組み合わせを考えましょう。  
おかゆは5倍がゆからはじめ、少しずつ水分を減らし、やわらかめのごはんにしていきます。
- \* 風味づけ程度に、しょうゆやみそ、砂糖等の調味料を少量使い、いろいろな味を体験させましょう。しょうゆであれば、スプーンの裏についた1滴で十分です。
- \* 1歳からは牛乳を飲めるようになります。この時期から少しずつミルク煮やシチューなどの料理に牛乳を使いましょう。
- \* 家族一緒に楽しく食事をしましょう。

<p>5倍がゆ (材料) 米 水</p>		<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米1：水5の割合で炊く。</li> <li>2. 40分程煮て、10分位蒸らす。</li> </ol>
<p>わかめごはん (材料) 5倍がゆ わかめ</p>		<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. わかめは水につけてもどし、やわらかく煮て、刻んでおく。</li> <li>2. おかゆにわかめを混ぜ、ひと煮たちさせれば出来上がり。(電子レンジで加熱してもよい。)</li> </ol>
<p>洋風煮込みうどん (材料) うどん(ゆで) 50g キャベツ 10g 人参 5g 鶏ひき肉 10g だし汁 適宜 みそ 少々 牛乳 大さじ2</p>		<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. うどんは長いようであればざくざくと切っておく。</li> <li>2. キャベツ、人参は薄切りにしておく。</li> <li>3. 鍋にだし汁と鶏ひき肉、野菜を加え、やわらかくなるまで煮る。うどんも入れ、よく煮込む。</li> <li>4. 最後に牛乳とみそ少々で味を調える。</li> </ol>

★鉄分補給のためにレバーを使ってみましょう。

### レバーの下処理の仕方

(離乳食では鶏レバーがやわらかく扱いやすいです。)

鶏レバーは、血の塊やよこれを水でよく洗い流します。沸騰したお湯の中に入れ表面の色が変わる程度火を通し、引き上げます(霜降り：臭みが抜けおいしくなります)。

霜降りしたレバーをだし汁などで煮てよく火を通し、なめらかにつぶしてペースト状にして、いろいろな料理に使います。

\* レバーは鮮度が落ちやすいので購入した日に使いましょう。

\* ベビーフードを利用すると、調理が楽になります。

#### レバー入りハンバーグ

(材料)

鶏レバー(ベビーフードでも可) 10g  
牛ひき肉(赤身) 30g  
玉ねぎ 5g  
しょうゆ 少々  
パン粉 少々  
サラダ油 少々



(作り方)

1. 下処理した鶏レバーをペースト状にする。
  2. 玉ねぎはみじん切り。
  3. ひき肉に1, 2、しょうゆ少々を混ぜパン粉を加え小さな小判型に形をつくる。
  4. フライパンに油を少々ひき、3を入れ中までよく火を通し焼きあげる。
- \* レバーは、ひき肉と混ぜると食べやすくなります。
- \* スプーンやフォークで食べやすい大きさにしてあげましょう。

#### レバー入り肉団子のトマト煮

(材料)

鶏レバー 10g  
鶏ひき肉 30g  
玉ねぎ 5g  
コーン缶 5g  
片栗粉 少々  
トマト 10g  
人参 5g  
じゃがいも 10g  
スープ 適宜  
ケチャップ 少々



(作り方)

1. 下処理した鶏レバーをペースト状にする。
  2. 玉ねぎはみじん切り。
  3. ひき肉に1, 2とコーン、片栗粉を混ぜ小さな肉団子にする。
  4. トマトは湯むきし、種を除き細かく切る。人参、じゃがいもは大きめに切っておく。
  5. 鍋にスープ、4の野菜を加え煮立ったら、肉団子を入れ煮込み、ケチャップ少々を加える。
- \* スプーンやフォークで食べやすい大きさにしてあげましょう。

#### レバー入り野菜の和え物

(材料)

鶏レバー 10g  
ブロッコリー 10g  
トマト 5g  
マヨネーズ 少々  
野菜スープ 適宜



(作り方)

1. 下処理したレバーを細かく刻み、野菜スープでよく煮て火を通す。
2. ブロッコリーはゆでてみじん切り。トマトは湯むきし種を除き細かく刻む。
3. マヨネーズを野菜スープ少々でのばし1, 2を和える。

## 離乳の完了、12～18か月頃

- \* 1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。
- \* 固さは歯ぐきで噛める固さ 肉団子くらいの固さ
- \* 母乳やミルクは一人一人の離乳の進行、完了の状態に応じて与えましょう。  
哺乳瓶からコップへ移行するようにしましょう。
- \* 遊び食べが盛んになるころです。食事に集中せず時間がかかるようなときは、きりあげましょう。
- \* 自分でなんでもやりたがります。自分で食べたいという意欲を尊重してあげましょう。  
汚してもよい環境を整え、手づかみ食べを十分にさせましょう。

<p><b>三色どんぶり</b></p> <p>(材料)</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>軟飯</td> <td>子ども茶碗1杯</td> <td rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;"></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1/3個</td> </tr> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>もみのり</td> <td>1/6枚</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>少々</td> </tr> </table>	軟飯	子ども茶碗1杯		卵	1/3個	鶏ひき肉	20g	ほうれん草	20g	もみのり	1/6枚	だし汁	少々	しょうゆ	少々	砂糖	少々	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 卵はいり卵にする。</li> <li>2. 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖少々、鶏ひき肉を入れよく混ぜ合わせ火にかけて、汁気がなくなるまで炒る。</li> <li>3. ほうれん草は、ゆでて水にとり、水気を絞り、1cm位に刻みだし汁、しょうゆをかけ、もみのりを加え混ぜ合わせておく。</li> <li>4. 茶碗にごはんを盛り、1、2、3を上のにせる。</li> </ol> <p>* ごはんは大人よりやわらかめにしましょう。</p>
軟飯	子ども茶碗1杯																	
卵	1/3個																	
鶏ひき肉	20g																	
ほうれん草	20g																	
もみのり	1/6枚																	
だし汁	少々																	
しょうゆ	少々																	
砂糖	少々																	
<p><b>牛肉の炒め物</b></p> <p>(材料)</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>牛もも薄切り肉(赤身)</td> <td>30g</td> <td rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;"></td> </tr> <tr> <td>野菜スープ(又は水)</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>少々</td> </tr> </table>	牛もも薄切り肉(赤身)	30g		野菜スープ(又は水)	少々	片栗粉	少々	玉ねぎ	5g	人参	5g	ピーマン	少々	ごま油	少々	しょうゆ	少々	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牛肉は繊維に添って細切りにし、2cm位の長さに切り、片栗粉をまぶして沸騰した湯でゆでる。</li> <li>2. 野菜は短めのせん切りにし、サッとゆでる。</li> <li>3. フライパンにごま油を少々ひき、2とスープを少し入れ炒め、しょうゆ少々で味をつける。</li> </ol> <p>* 湯通しすると、肉が固くならずやわらかく仕上がります。</p>
牛もも薄切り肉(赤身)	30g																	
野菜スープ(又は水)	少々																	
片栗粉	少々																	
玉ねぎ	5g																	
人参	5g																	
ピーマン	少々																	
ごま油	少々																	
しょうゆ	少々																	
<p><b>野菜のオムレツ</b></p> <p>(材料)</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> <td rowspan="7" style="text-align: center; vertical-align: middle;"></td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>1/3個</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>少々</td> </tr> </table>	卵	1個		じゃがいも	1/3個	人参	20g	玉ねぎ	10g	ほうれん草	少々	バター	少々	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ジャがいも、人参と玉ねぎはやわらかくゆで5mm位の角に、ほうれん草はゆで2cm位に切る。</li> <li>2. ボウルに卵を割りほぐし、1の野菜を加え、混ぜる。</li> <li>3. フライパンにバターを少々ひき、2を流しオムレツを作る。</li> </ol>				
卵	1個																	
じゃがいも	1/3個																	
人参	20g																	
玉ねぎ	10g																	
ほうれん草	少々																	
バター	少々																	

★パンや野菜などをスティック状に切って、手づかみ食べしやすいメニューを工夫しましょう。

### ロールサンド

(材料)

サンドイッチ用食パン8枚切	2枚
バター	少々
ツナ缶	小さじ2
マヨネーズ	小1/3
スライスチーズ	1枚
バナナ	1/6本



(作り方)

1. パンの耳を切りおとし、バターを薄くぬる。
2. ツナはマヨネーズ少々で味をつけておく。
3. バナナは細く切る。
4. ラップに1とそれぞれ具をのせ、くるくるとまき両端をキャンディの包みのようにしてしばらくおく。
5. ラップをはずし、一口大に切る。

\* いろいろな具で変化をつけてみましょう。

### まぐろのスティック焼き

(材料)

まぐろ(切り身)	30g
しょうゆ	少々
小麦粉	少々
のり	1/6枚
サラダ油	少々

(付け合せ)

ミニトマト	2個
キャベツ	1/2枚
ケチャップ	少々



(作り方)

1. まぐろはスティック状に切りしょうゆ少々で下味を付けしばらくおく。水気をペーパーでふきとり、小麦粉をまぶしてのりを巻く。
2. フライパンに油をひき、1を中まで火が通るように焼く。
3. キャベツは熱湯でゆでて、せん切り。
4. 付け合せのゆでキャベツ、トマト、焼いた魚を盛りつけ、好みでケチャップ少々をつける。

\* その他白身魚やぶり、鶏のささみでもおいしくできます。

### 鶏ひき肉の蒲焼風

(材料)

鶏ひき肉	30g
ねぎ	5g
人参	5g
みそ	少々
のり	1/6枚
片栗粉	少々
サラダ油	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々



(作り方)

1. ねぎ、人参はみじん切り。
2. ボウルに鶏ひき肉を入れ、1とみそ、片栗粉を加えよく混ぜる。
3. 2を小さな小判型にしてのりを片面にはりつける。
4. フライパンにサラダ油をひき3を焼く。
5. しょうゆと砂糖少々を混ぜ合わせ、フライパンの鍋肌に入れ焼き上げる。

\* スティック状に切ると、手づかみでも食べられます。

\* 魚のすり身でもおいしくできます。



## おやつ編

1回の食事量が少ない場合は3食の他に間食（おやつ）の時間をつくりましょう。

- ・時間と量をきめ、次の食事に影響のないようにしましょう。
- ・甘いお菓子やスナック菓子でなく、小さいおにぎり、サンドイッチ、果物、野菜、芋類、乳製品など栄養のあるものを選びましょう
- ・朝ごはんや昼ごはんを少し多めに作っておいておやつに利用するのもよいでしょう。

### スイートポテトの茶巾

(材料)

さつまいも	小1/2本
砂糖	少々
牛乳	大さじ1
バター	少々



(作り方)

1. さつまいもは皮をむき輪切りにしてやわらかくなるまでゆでつぶす。
2. 鍋に1、砂糖少々、牛乳を加え火を通し、最後にバター少々で風味をつける。
3. ラップに小さく丸めた2をのせ茶巾に絞る。

\* レーズンやパイナップルの缶詰、栗などを混ぜてもおいしいです。

### 野菜入りおやき

(材料)

ごはん	子ども茶碗1杯
しらす干し	小さじ1
青菜	小さじ1
人参	少々
すりごま	少々
みそ	少々
しょうゆ	少々
サラダ油	少々



(作り方)

1. ごはんはすり鉢などで軽くつぶす。
2. 青菜（小松菜やほうれん草など）人参は、ゆでて刻んでおく。
3. 1、2を混ぜ、しらす干し、すりごまも入れよく混ぜ、小さな小判型にまるめ平らにする。
4. フライパンに油を少々ひき3を焼く。
5. みそ、しょうゆを混ぜ、表面に少し塗る。

\* おやつでも野菜をとれるメニューです。  
\* ハムやチーズ、ツナ缶など具を変えてもおいしいです。

### 具沢山おにぎり

(材料)


ごはん	子ども茶碗1杯
鮭、しらす、わかめ、野菜など	
お好みの具	適宜




(作り方)


1. 温かいごはん具を混ぜる。
2. 食べやすい大きさに握る。

\* 俵型や三角など変化をつけると楽しいです。  
\* ラップにごりにしてもかわいいです。

<p><b>ヨーグルトゼリー</b></p> <p>(材料) カップ小5個分          プレーンヨーグルト 100ml          牛乳 100ml          砂糖 30g          粉ゼラチン 5g          水 大さじ2          いちご 10粒          (季節の果物)</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小さいボウルに水大さじ2と粉ゼラチンを振り入れしばらく置く。</li> <li>2. 鍋に牛乳、砂糖を入れ沸騰する直前に火をとめる。ふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜ溶かす。</li> <li>3. 大きなボールに氷水を用意し、鍋を入れ混ぜながら、少し余熱がとれたらヨーグルトを加えよく混ぜる。</li> <li>4. 型に流し込み冷蔵庫で冷やし固め、器に盛り、いちごをかざる。</li> </ol>
---	---

★サンドイッチなどで残ったパンの耳をおやつに利用して、前歯でかじりとりの練習もしてみましょう。

<p><b>パンの耳のピザ</b></p> <p>(材料)</p> <p>食パンの耳 2枚分          とろけるチーズ 1枚          ハム 1/2枚          コーン 少々          玉ねぎ 少々          ピーマン 少々</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハム、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにしておく。</li> <li>2. オープントースターの鉄板にオープンシートを敷き、パンの耳を並べ、具材とチーズをのせる。</li> <li>3. オープントースターでチーズがとろけるくらいに焼く。</li> </ol>
--	--

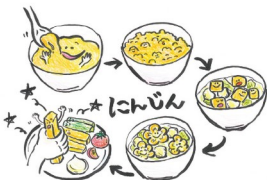
<p><b>パンの耳のスナック</b></p> <p>(材料)</p> <p>食パンの耳 2枚分          きなこと 少々          砂糖 少々          バター 少々</p> 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食パンの耳は軽くトーストしておき、バターを少々ぬる。</li> <li>2. きなこと砂糖少々を混ぜておく。</li> <li>3. 1に2をまぶしてできあがり。</li> </ol>
--	---

調味料や材料は、目安として小さじ、大さじ、カップで表示しています。以下を参考にしてください。

例：小1→小さじ1杯すりきり      大1→大さじ1杯すりきり

### 標準計量カップ・スプーンによる重量表 (g)

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ みりん・みそ	6	18	230
天然塩	5	15	180
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ジャム	7	21	250
油・バター	4	12	180
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉	3	9	110
片栗粉 上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
パン粉	1	3	40
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
精白米	—	—	170



## ちよだ食育ガイド

### 「離乳食サポートブック すすめ方とレシピ」

改訂 令和3年1月

編集 千代田保健所 健康推進課

千代田区九段北 1-2-14

電話 03-5211-8177



掲載したメニューは、保健所の  
管理栄養士が離乳食相談でお知  
らせている内容を中心に掲載  
しています。

家庭での食事や地域での食育に  
ご活用ください。



千代田区のホームページにも掲載しています。

離乳食

検索

