

離乳食調理のメニュー例



衛生面に十分気を付け、
食べやすく調理したものを与えましょう。

	離乳の開始 → 離乳の完了				
	5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ	
固さの目安と形態	なめらかにすりつぶした状態のもの	舌でつぶせる固さのもの	歯ぐきでつぶせる固さのもの	歯ぐきで噛める固さのもの	
食事の回数	1回	2回	3回	3回(+1～2回の間食)	
ご飯 	お米から作る場合 7倍がゆ 米1に対し、7倍の水を加えて鍋でコトコトゆっくり煮て、すりつぶす。	全がゆ(5倍がゆ) 米1に対し、5倍の水を加えて鍋でコトコトゆっくり煮る。	軟飯 米1に対し、水を3倍加えて炊く。	ご飯 米1に対し、水を1.2倍加えて炊く。	
ごはんから作る場合 	ごはん1に対し、水を6倍加えて柔らかくなるまで煮てすりつぶす。	ごはん1に対し、水を4倍加えて柔らかくなるまで煮る。	ごはん1に対し、水を2倍加えて柔らかくなるまで煮る。		
だし汁の取り方	だしやスープは離乳食のベースです。薄めたり、のぼしたり、煮たりと料理にはかせません。市販のだし等を使う際は、添加物や食塩の入っていないものを選びましょう。	【作りやすい分量】 水…400ml 昆布*…10cm角1枚 かつお節*…4g ※どちらか1種類だけでも作れます。	①昆布は切り込みを入れ、水につけ中火にかけて煮立つ直前に取り出す。	②かつお節を入れ、1～2分静かに煮て、うまみを出し火を止める。	③かつお節が沈んだら、ざる等でこす。※冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早めに使いきるようにしましょう。
野菜	野菜のポタージュ 柔らかく茹でた野菜をすりつぶす。または、裏ごしをして、お湯で溶いた育児用ミルクやだし汁でのばす。	野菜のやわらか煮 野菜は細かいみじん切りにし、だし汁で柔らかく煮て、少量のみそまたは醤油で味をつける。水溶き片栗粉等でとろみをつける。	野菜の煮びたし 野菜は粗みじん切りにし、だし汁で煮て、少量のみそまたは醤油で味付けする。	野菜のおかか和え 野菜は1～2cm位の大きさに切り、茹で、かつお節と混ぜ合わせ、少量の醤油で和える。	
大豆・大豆製品	すりながし汁 豆腐はすりつぶす。または、裏ごしをしてだし汁でのばす。	納豆和え・おろし煮 ・ひきわり納豆(または納豆を細かくしたものを)、茹でてみじん切りにした野菜と和える。 ・凍り豆腐はすりおろし、だし汁で煮る。	おから煮・炒り豆腐 ・だし汁で柔らかく煮た野菜に、おからを加えて煮る。最後に少量の醤油で味付けする。 ・野菜と豆腐を炒め、だし汁で煮た後、少量の醤油またはみそで味付けする。	生揚げの肉みそ煮 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ひき肉を炒め、油抜きした生揚げ、だし汁、みそを加えて煮る。	
魚類 (白身魚…しらす・タイ・タラなど) (赤身魚…マグロ・カツオなど)	白身魚のすり流し だし汁や野菜スープで白身魚に火を通し、すりつぶす。または、裏ごしをして、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	白身魚とポテトのミルク和え 白身魚を茹でる。茹でた魚と茹でたじゃが芋をすりつぶし、溶いた育児用ミルクでのばす。	魚そぼろ煮 茹でた魚をだし汁で煮て、少量の醤油で味付けし、そぼろにする。それを、柔らかく煮た野菜と和えてもよい。	魚のくずかけ・ソテー ・だし汁と醤油を煮立て、水溶き片栗粉等でとろみをつけ、加熱(焼き・茹で)した魚にかける。 ・少量のバターを使用し、薄く小麦粉をつけた魚を焼く。	
肉類	※肉類は使いません	野菜とささみのとろとろ煮 野菜は茹でて細かく切っておく。ささみは生のまま細かく切り、すりつぶして少量の水でのばす。煮立てた、だし汁の中に入れる。ささみに火が通ったらその中に野菜を加え、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	肉そぼろ煮 赤身のひき肉・野菜をだし汁で柔らかく煮る。少量の醤油で味付けをし、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	肉じゃがの柔らか煮 肉・野菜を少量の油で炒め、材料がかぶる程度の水と調味料で柔らかく煮る。大人の味付けの前に、子どもの分を取り分けて、薄味に仕上げる。	
果物 ※糖分のとりすぎにつながります。 与えすぎに注意しましょう。	果汁 果物はすりおろし、ガーゼまたは茶こし等ですこして湯冷まして2～3倍に薄める。	すりおろし 果物をおろし器ですりおろし、そのまま与える。	刻み・ヨーグルト和え 果物は刻むか、薄切りにしたものをプレーンヨーグルトで和える。	スティック状 果物を手で持ち、前歯でかみきれる大きさのスティック状や薄切りにする。	

離乳中期以降、調味料が使用できるようになりますが、薄味を基本にしましょう。