

「 今月のおすすめ離乳食 」

～ 最終回 ～



離乳食教室を再開しました。
次回の教室は、
5月18日(火)です！

八雲町保健福祉課・住民サービス課



離乳食初期前半(5~6か月頃)向けメニュー

10倍がゆに慣れたら、野菜や豆腐、白身魚をすりつぶしたものをトッピングしましょう。この時期は、栄養バランスは気にせずに、おかゆにプラス1品(1食材)でOKです。

滑らかな離乳食にするためには、やわらかく煮た食材をしっかり潰してから、お湯やだし汁などの水分を加えてもう一度すりませましょう。

10倍がゆにプラス1品 その1



ほうれん草とろとろ

【材 料】

ほうれん草の葉先	10g
お湯	大さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草の葉先はやわらかくゆでてすり鉢ですりつぶします。
- ② ①にお湯を加えて食べやすくのばします。

10倍がゆにプラス1品 その2



バナナとろとろ

【材 料】

バナナ	10g
お湯	小さじ2

【作り方】

- ① バナナをすり鉢に入れ、すりつぶします。
- ② ①にお湯を加えてなめらかなになるまですりませます。

10倍がゆのかわりに



食パンとろとろ

【材 料】 耳を取り除いた8枚切りの食パン1/6枚(4~5g)
水 30ml

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら、弱火にし細かくちぎった食パンを入れ、30秒位煮て火を止めます。
- ② 粗熱が取れたらすり鉢でペースト状にすりつぶします。



離乳食初期後半(6~7か月頃)向けメニュー

とろとろのポタージュ状のものに慣れてきたら、赤ちゃんの飲み込む様子を見ながら、少しずつ水分を減らしてペースト状の固さにしていきましょう。すりつぶした食材の固さの調整には、お湯やかつおだし、昆布だし調乳したミルク、野菜スープなどを使うと良いでしょう。

パンがゆのバナナ添え



【材 料】

バナナ	10g
食パン	耳を取り除いた8枚切り食パン 1/3枚(6~10g)
水	大さじ3

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸騰させ、細かくちぎった食パンを入れサッと煮ます。
- ② 粗熱がとれたら少しパンの形が残るくらいにつぶします。
- ③ ②のパンがゆとつぶしたバナナを盛り合わせます。

ほうれん草・大根・人参のだし煮



【材料】

ほうれん草	10g	大根	10g
人参	10g		

【作り方】

- ① ほうれん草は、葉先をやわらかく茹で、みじん切りにします。
- ② 大根と人参もだし汁でやわらかく茹で、少し粒が残るくらいにつぶします。
- ③ ①と②を盛り合わせます。



離乳食中期(7~8か月頃)向けメニュー

人参と大根のグラッセ

【材料】

人参	10g
大根	10g
バター	風味づけにごく少量

【作り方】

- ① 人参と大根は、やわらかくゆでて、2~3ミリのみじん切りにします。
- ② ①にバターごく少量を混ぜて出来上がりです。



きな粉バナナ

【材料】

バナナ	10g
きな粉	少々

【作り方】

- ① バナナは、2~3ミリ角に刻むかつぶします。
- ② ①ときな粉少々を、混ぜ合わせます。

※ 出来上がり写真は、黒大豆のきな粉を使っているため色が黒っぽいです！！



鶏ささみとほうれん草の合わせ煮

【材料 4食分】

鶏ささみ	1本(40~60g)
ほうれん草	40g
水	1カップ

【作り方】

- ① ほうれん草は葉先をやわらかく茹でてみじん切りにします。
- ② 鶏ささみは、6等分のそぎ切りにします。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら中火から弱火にし、②を入れ火が通るまで煮ます。
- ④ ③のささ身をみじん切りにします。
- ⑤ みじん切りにしたほうれん草とささ身を混ぜ合わせます。飲み込みづらそうな場合は、鍋にささみの煮汁、ほうれん草、ささ身を加え火にかけ水溶き片栗粉やベビー用のとろみの素でトロミを付けましょう。



【水溶き片栗粉】

水大さじ2と片栗粉小さじ1/4を混ぜたもの

離乳食中期(7~8か月頃)のメニューの献立アレンジ

【主 食】 7倍がゆ
【主 菜】 鶏ささみとほうれん草の合わせ煮
【副 菜】 大根と人参のグラッセ

【主 食+たんぱく質】 しらすがゆ
【副 菜】 きな粉バナナ
【副 菜】 大根と人参のグラッセ

【主 食】 パンがゆ
【主 菜】 鶏ささみとほうれん草の合わせ煮
【副 菜】 きな粉バナナ





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

食パンバナナのせ

【材料】

食パン(8枚切り耳を取り除いたもの) 3/4枚
バナナ 20g

【作り方】

① 食パン

パンがゆ
細かくちぎる
1センチ角に切る
スティック状

赤ちゃんの好む
大きさや形状に
します。

バナナ

粗つぶし
(5ミリ角くらい)
1センチ幅

赤ちゃんの好む
大きさにします。

ハイハイやつかまり立ちなど体を活発に動かし、カロリーを消費するため、食欲が増す赤ちゃんもいます。育児書に書かれているより多く欲しがる時は、赤ちゃんが満足するまで食べさせましょう。満足ゆくまで食べさせることがスムーズな離乳につながります！

9~11か月頃は離乳食の進み方に個人差が大きい時期です。赤ちゃんの食べ方に合わせて徐々に、水分量を減らしたり、食べさせる大きさを大きくしていきましょう。





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

大根とほうれん草の磯辺和え

【材料】

大根	20g	焼きのり	少々
ほうれん草	20g	しょうゆ	1~2滴

【作り方】

- ① 大根はやわらかく茹でて5ミリ角に、ほうれん草も茹でてみじん切りにします。
- ② ①と細かくちぎった焼きのりを和え、しょうゆで味付けして出来上がりです。

※ ほうれん草は洗ってから、長いままラップにくるみ電子レンジで1分~1分30秒加熱し、水にさらすと簡単に茹でることが出来ます。

※ 大根は、大人の大根のみそ汁を作る途中、みそを入れる前に取り分けると簡単に出来ます。



野菜たっぷりキーマカレー風煮



作り方は次のページです。





大人食からの取り分け離乳食メニュー



野菜たっぷりキーマカレー風煮

【材料】

人参	中1/2本 (80g)	だし汁	200ml
玉ねぎ	1/2個 (100g)	ケチャップ	大さじ2
ピーマン	2個 (60g)	塩	小さじ1
合いびき肉	200g	こしょう	少々
大豆の水煮	100g	カレー粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	小麦粉	大さじ1

【作り方】

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマンは、みじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①の野菜を炒めます。
- ③ ②に大豆とだし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ ③にひき肉とケチャップ、塩1つまみ、小麦粉、風味づけでカレー粉少量を加え、約10分煮ます。
- ⑤ 大人用には、塩・こしょう、カレー粉で味を整えて出来上がりです。

離乳食初期は、ここで取り分けし、人参と玉ねぎだけ別鍋でやわらかく煮ます！

離乳食中期は、ここで取り分け！

離乳食後期は、ここで取り分け！

取り分ける量の目安

離乳食初期	人参と玉ねぎ各20gずつ
離乳食中期	大豆10粒と③の野菜大さじ3
離乳食後期	④を大さじ3



皆さんも、ぜひ作ってみてくださいね。

離乳食についてお困りのことがあれば、いつでも両地域の管理栄養士にご相談ください。

個別調理指導も行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい！

なお、昨年6月から始めたこのレシピ紹介は今回で終了します。

今後は、隔月で行う離乳食教室で、離乳食についての情報をお伝えしていきますのでぜひご参加ください。

令和3年度 離乳食教室開催予定日時

会 場	シルバープラザ	R3. 5.18 (火)
受付時間	9:45~10:00	R3. 7.20 (火)
参加費	100円 (材料費)	R3. 9.21 (火)
		R3.11.18 (木)
		R4. 1.18 (火)
		R4 .3. 8 (火)

