

# 離乳食の作り方（初期～中期）

## 離乳初期（5～6か月頃）

なめらかにすりつぶした状態・・・ポターージュくらいが目安



### つぶしがゆ

米を10倍の水でやわらかく炊き、すり鉢でなめらかにすりつぶす。



### パンがゆ

パンの耳をとって小さく切り、野菜スープか水で煮る。



### ポテトペースト

やわらかくゆでたじゃがいもをよくつぶし、スープでのばす。  
※さつまいもでもよい。



### にんじんのペースト

やわらかくゆでたにんじんをよくつぶし、スープでのばす。  
※大根、かぼちゃなどでもよい。



### ほうれん草のペースト

ほうれん草の葉先をやわらかくゆで、みじん切りにし、スープでのばす。



### りんごのくず湯

りんご1/4個は皮をむいてすりおろす。鍋に水100ml、りんご、かたくり粉小さじ1を加え、火にかける。



### 豆腐のペースト

ゆでた絹ごし豆腐をすりつぶし、スープを少しずつ加えて煮る。



### 魚のペースト

ゆでた白身魚をすりつぶし、スープを少しずつ加えてのばし、火にかけひと煮立ちさせる。  
※食べづらい時は水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。



### 卵黄ペースト

卵を固ゆでし、黄身をよくつぶし、スープでのばす。



### 昆布だし

昆布を20～30分水につけておく。弱火で沸騰したら昆布をひきあげる。（長時間沸騰させるとぬめりがでる）

参考

### 野菜スープ

じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各100gとだし昆布5cmと水1ℓを鍋に入れ、水が半分になるくらいまで煮詰める。



参考

## 離乳中期（7～8か月頃）

舌でつぶせる固さ・・・豆腐くらいの硬さが目安



### やわらかいおかゆ

米を5倍の水で少し水けが残る程度まで煮る。



### くたくたうどん

ゆでうどんとにんじん、たまねぎ、白菜、大根を細かく刻みスープでくたくたに煮てしょうゆ少々で調味する。



### じゃがいものミルク煮

じゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。



### 豆腐と野菜の煮物

豆腐をつぶした中に、ゆでて細かく刻んだ野菜を入れ、スープを加えて煮る。しょうゆと砂糖少々で味付けする。



### キャベツのしらす煮

キャベツ、たまねぎはみじん切り。しらす干しは湯通しして、みじん切り。水かスープを入れてやわらかく煮てしょうゆ少々で調味する。



### 小田巻き蒸し

細かく切ったうどん、ゆでて小さく切ったにんじん・ほうれん草とだしで溶いた卵液を茶わんに入れ、しょうゆ少々で味をつけ、蒸す。  
(卵1個:だし100mlの割合)



### 魚のみぞれ煮

ゆでてほぐした白身魚を、おろし大根とスープで煮る。砂糖、しょうゆ少々で調味する。



※食べづらい時は、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。



# 離乳食の作り方（後期～完了期）

## 離乳後期（9～11か月頃）

歯ぐきでつぶせる固さ・・・指でつぶせるバナナくらいの固さが目安



### やわらかいごはん

水を多めに入れて、  
やわらかくごはんを炊く。



### フレンチトースト

卵をよく溶いて牛乳、  
少量の砂糖を加え、耳を  
除き、6～8等分に切った  
食パンを浸す。フライパンにバターを  
溶かして焼く。



（卵1個：牛乳100mlの割合）

### 大根のやわらか煮

大根は1cm角に切り、  
ささみはゆでてきざむ。  
スープまたはささみの  
ゆで汁でやわらかく煮て、しょうゆ少々で  
味をつけ、水溶きかたくり粉でとろみをつ  
ける。



### 納豆のおろし煮

ひきわり納豆とおろし  
大根（すりおろした汁ごと）  
をあわせ、しょうゆ少々を  
加えて煮る。



### シチュー

鍋にバターを溶かし、  
小さく切った魚、1cm角  
に切った玉ねぎ、にんじん、  
じゃがいもを炒める。  
小麦粉を加えて炒め、牛乳でのばす。  
ゆでたほうれん草を加え、塩少々で  
味つけする。



### お好み焼き

レバーはゆでてみじん切り。  
にんじん、玉ねぎもゆでて  
みじん切り。しらす干しは  
湯通ししてみじん切り。  
じゃがいもはすりおろす。全部を合わせ、  
卵、小麦粉とよく混ぜ、油をひいた  
フライパンで両面焼く。



※ありあわせの材料で作れます。

## 離乳完了期（12～18か月頃）

歯ぐきでかめる固さ・・・肉団子くらいの固さが目安



### にんじんごはん（幼児2人分）

米 80g  
水 200ml  
だし昆布 3cm角  
にんじん 25g  
しらす干し 8g  
バター 小さじ1/3



- ①にんじんはすりおろす。  
しらす干しは熱湯をかけ、刻む。
- ②米をといで、分量の水、昆布、①、  
バターを加えて炊く。

### チキンナゲット（小10個分）

A  
鶏むね肉 100g  
豆腐 50g  
マヨネーズ 大さじ1/2  
塩 1つまみ  
サラダ油 小さじ1/2



- ①鶏むね肉は包丁で粗めにきざみ、  
ボウルにAの材料をすべて入れ、  
粘りが出るまで混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、スプーンで  
一口大に並べ、中火で両面をこんがり  
と焼く。

### 大豆のトマト煮込み（幼児2人分）

ゆで大豆 60g  
豚ひき肉 30g  
たまねぎ 20g  
にんじん 10g  
ピーマン 10g  
サラダ油 大さじ1/2

A  
トマトジュース 50ml  
ケチャップ 小さじ1/4  
しょうゆ 1g  
水 100ml  
コンソメ 1g



- ①ゆで大豆はうす皮を取り除き、粗きざみにし、熱湯をかける。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、②を入れて炒める。
- ④ゆで大豆、Aを加え、煮立ったら弱火にして煮込む。

お問い合わせは  
各区保健福祉課  
（健康相談コーナー）まで

門司区役所 ☎ 331-1888  
小倉北区役所 ☎ 582-3440  
小倉南区役所 ☎ 951-4125  
若松区役所 ☎ 761-5327

八幡東区役所 ☎ 671-6881  
八幡西区役所 ☎ 642-1444  
戸畑区役所 ☎ 871-2331

