

9～11か月の離乳食レシピ



にんじんとキャベツのみそ和え

キャベツ	20 g
にんじん	20 g
★ 調味料(みそ・砂糖・醤油)	各少々
★ 水	1/3カップ
水溶き片栗粉	少々

- ① 食材はやわらかくゆでて水気をきり、粗みじん切りにする。
- ② 小鍋に★を入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

簡単ミートソーススパゲティ

★ 赤身ひき肉(豚or牛)	15 g
★ トマト(トマト缶でも)	15 g
★ 玉ねぎ(みじん切り)	5 g
★ 野菜スープ	1/2 カップ
ケチャップ	小さじ1/2
スパゲティ(乾)	5本程度



- ① トマトは湯むきし、種を除いて細かく刻む。
- ② 小鍋に★を入れて煮る。
- ③ スパゲティは塩なしでやわらかくゆで、1～2cm長さに切る。器に盛って、②をかけて和える。

他のお野菜も入れて。
スープで水分補給もかねて
あげるのも良いですね。



おさかなワンタン

まぐろの刺身(赤身)	1切れ
ワンタンの皮	3枚
ねぎ(みじん切り)	少々
野菜スープ	1カップ

- ① まぐろはゆでて細かくほぐす。
- ② ボウルに①とねぎを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ワンタンの皮で②を包む。
- ④ 小鍋に③と野菜スープを入れてやわらかくなるまで煮る。

9～11か月の離乳食レシピ



レバーのコーンクリーム煮

鶏レバー	10 g
コーン缶(クリームタイプ)	小さじ4
牛乳	小さじ4



- ① 鶏レバーはゆでてすりつぶす。
- ② ①とコーン、牛乳を合わせて電子レンジで約20秒加熱する。



さけじゃがボール

生鮭	10～15 g
じゃがいも	30 g
★ 牛乳	少々
★ 粉チーズ	少々

- ① 鮭はゆでて皮と骨を除いてほぐす。(鮭水煮缶を塩抜きして使うのもOK)
- ② じゃがいもは皮をむいてゆで、すりつぶす。
- ③ ①②★を混ぜ合わせて4～5等分にし、それぞれボール状に丸める。

Topics

フォローアップミルクって何？

母乳や育児用ミルクの代替品ではなく牛乳の代用として開発された食品で、離乳食が順調に進まず鉄不足のリスクが高い場合など、必要に応じて使用するミルクです。使用するなら、育児用ミルクに比べ濃い成分が消化器に負担となるのを避けるため9か月以降に。離乳食が順調なら9か月でフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

育児用ミルクを飲んでいる場合は、育児用ミルクにも鉄が入っているため、9か月を過ぎたからと言ってただちにフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

飲ませるだけでなく、離乳食で牛乳の代わりにフォローアップミルクを使う方法もあります。母乳育児の方が離乳食に使用する場合は、1日1回1さじから様子を見ましょう。