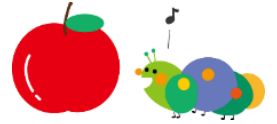


5～6か月の離乳食レシピ



にんじんとさつまいもの トロトロ煮

にんじん	10 g
さつまいも	20 g

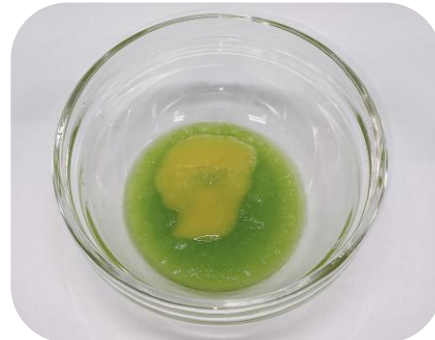
- ① 材料の皮をむいて、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①を裏ごしして、ゆで汁でとろとろにのばす。



徐々に水気を減らしていくと、
次のステップアップにつながります！

キャベツと クリームコーンのペースト

キャベツ	1/8枚
コーン缶(クリームタイプ)	小さじ1



- ① キャベツはやわらかく茹で、細かく刻んでよくすりつぶす。
- ② ①にコーンを加えてよくすり混ぜて、裏ごしする。



大根と高野豆腐のすり流し

大根	10 g
高野豆腐(乾燥)	3 g
だし汁	1/3 カップ
水溶き片栗粉	少々

- ① 大根は皮を厚めにむく。(表面から1～2mmは硬い繊維の層があるため。)
- ② 小鍋にだし汁を入れる。
そこに大根をすりおろして加える。
- ③ ②に高野豆腐を乾燥したまますりおろして加え、鍋を火にかけて煮立てる。
大根が透明になってやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5～6か月の離乳食レシピ



かぼちゃバナナ

かぼちゃ	10 g
バナナ	1/10本
白湯(育児用ミルク)	少々



茹でたかぼちゃとバナナをすりつぶし、混ぜて白湯(または育児用ミルク)でのばす。



豆腐のマッシュ

絹ごし豆腐	30 g
じゃがいも	10 g
にんじん	5 g
だし汁	30 ml

- ① 豆腐は熱湯で約2分ゆでてすりつぶす。
じゃがいもとにんじんは薄切りにしてから、やわらかくゆでてすりつぶす。
- ② 小鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら①に②を加えてひと煮立ちさせる。

白身魚と白菜のトロトロ煮

白菜(葉)	10 g
白身魚	5 g
だし汁	大さじ2



- ① 白菜はゆでて裏ごしする。
- ② 白身魚はゆでてから、なめらかになるまですりつぶす。
- ③ 小鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら①と②を加えて弱火で約3分煮る。

7～8か月の離乳食レシピ



卵黄のパンがゆ

グリーンピース(冷凍可)	10 g
食パン(耳なし)	6枚切り1/3強
水	1/2カップ
固ゆで卵黄	1/2個

- ① グリーンピースはやわらかくゆでて薄皮を取り、すりつぶす。
- ② パンは小さくちぎり、水を加えて約1分置く。
ラップをして電子レンジで約1分加熱し、粗つぶしにする。
- ③ ②に①と黄身を加えて混ぜ、電子レンジで約30秒加熱する。

きな粉うどん

うどん	40 g
きな粉	小さじ4 (8 g)
だし汁	1/4カップ



- ① うどんはひたひたになるよう水を加え、電子レンジで約2分加熱する。
水気を切ってみじん切り。
- ② ①にだし汁を加えてさらに追加で約1分加熱。
くたくたになったら細かくつぶし、きな粉を加えて混ぜる。

水分が足りなければお湯・牛乳・
育児用ミルクなどを足して調整しましょう
コーンフレークがしっかりふやけるのが大切



りんごのコーンフレーク

コーンフレーク(無糖・プレー)	1/4カップ
りんご	1/10個

- ① コーンフレークはポリ袋に入れて手で細かく砕く。
りんごはすりおろして①に混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分加熱し、しばらく蒸らす。
- ② ①にヨーを加えてよくすり混ぜて、裏ごしする。

7～8か月の離乳食レシピ



さけと青菜のミルク煮

生鮭	1/4切
ほうれん草(葉)	15 g
育児用ミルク(牛乳)	大さじ4



- ① 鮭はゆでて皮と骨を除き、細かくほぐす。
- ② ほうれん草はゆでて細かく刻む。
- ③ 小鍋にすべての材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で煮つめる。

パサパサしやすいささみ
オクラのトロみで食べやすく



オクラとささみのトロトロ煮

オクラ	15 g
鶏ささ身	10 g
だし汁	大さじ1
水	1/4カップ

- ① オクラはヘタと種を除いてみじん切りにする。
- ② ささ身はすじをとって、ひき肉状にする。
- ③ 小鍋にだし汁と水を入れて煮立て、ささ身を加えてさらに煮る。
火が通ったらオクラを加え、柔らかくなるまで煮る。

納豆おろし煮

ひきわり納豆	小さじ2
大根	10 g



- ① ひきわり納豆は熱湯をかけ、湯通しする。
大根は皮をむいてすりおろす。
- ② 小鍋に①を入れて煮る。

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て、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？

フォローアップミルクは、離乳期から幼児期にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素が添加されている反面、育児用ミルクに含まれている銅や亜鉛などの微量栄養素は含まれていないことが多いです。

育児用ミルクにも鉄は含まれており、
9か月からフォローアップミルクに切り替えないといけないわけではありません。

普段の離乳食に鉄が多く含まれる食品も使いつつ、離乳食と母乳だけで鉄が足りているか心配な場合は、
フォローアップミルク(9か月以降)を料理に使うこともおすすめです。
母乳育児の方が初めて離乳食に使用する場合は、少量から様子を見ましょう。

1歳～1歳6か月の離乳食レシピ



トマトドリア

トマト	70 g
★ 玉ねぎ	30 g
★ ごはん	40 g
粉チーズ	小さじ1
★ 野菜スープ	100 ml
バター	少量

- ① トマトは皮をむいてつぶす。
- ② 小鍋に①と★を入れて中火にかけ、混ぜながら煮詰める。
- ③ 耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れて粉チーズを散らし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

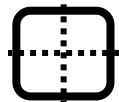
ツナとかぼちゃのサンドイッチ

ツナ(水煮缶)	10 g
かぼちゃ(皮・ワタ除く)	30 g
6枚切り食パン(耳除く)	1枚

軽くトーストしても♪



- ① かぼちゃを軽くぬらしてラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ② かぼちゃをつぶして、ツナを加えて混ぜる。
- ③ 食パンは4等分し、包丁で切り込みを入れてポケット状にする。



- ④ パンの切り込みに②を詰める。



鶏の揚げ煮

鶏肉(皮除く)	30 g
片栗粉	適量
油	適量
★ ケチャップ	小さじ2/3
★ 醤油	少々
★ 水	大さじ1/2

- ① 鶏肉は格子状に軽く切り目を入れ、ひと口大に切る。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 小鍋に★を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①を加えてからませ、ひと煮立ちさせる。

1歳～1歳6か月の離乳食レシピ



さばの野菜あんかけ

さば	15 g
★ にんじん	20 g
★ しいたけ	5 g
★ だし汁	1/4カップ
★ 醤油	少々
水溶き片栗粉	少々



- ① さばは中火のグリルで約5分焼いて皮を除き、手でほぐして器に盛る。
- ② にんじんは7～8mm角に切ってゆでる。
しいたけはみじん切りにする。
- ③ 小鍋に★を入れて煮る。
やわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけて、①のさばにかける。



ひと口豆腐ハンバーグ

絹ごし豆腐	20 g
玉ねぎ	20 g
鶏ひき肉	30 g
★ 片栗粉	小さじ1/2
★ 塩	少々
油	小さじ1/2

- ① 豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉と①を混ぜ、★を加えてさらに混ぜる。
3等分して小判型にととのえる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。

Topics

水分補給は麦茶か水で

母乳や育児用ミルク、離乳食以外の水分補給はお茶か水を与えましょう。

イオン飲料(スポーツドリンク)は授乳期および離乳期において、基本的に飲ませる必要はありません。

離乳食を食べない、水分を摂らないからと言って安易に与えないようにしましょう。

市販のイオン飲料(スポーツドリンク)は糖分や塩分を多く含むので、不必要に与えると

肥満や虫歯の一因になり、また腎臓に負担をかけることもあります。

下痢・嘔吐・発熱など、体調の悪い時に乳児用のイオン飲料などを一時的に

飲ませることもありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないように気を付けてください。

果汁や甘味飲料も糖度が高く、飲むと食欲が落ちる原因になるため、与えすぎには注意しましょう。

手づかみレシピ

Topics

手づかみ食べていつ始める？

個人差はありますが、離乳後期(目安：9～11か月頃)から盛んになってくると言われています。離乳食に手を伸ばしてくれば、手づかみ食べできる食事を1品取り入れてみると良いでしょう。嫌がる子に無理やり持たせる必要はありません。

手づかみ食べはこれから先のスプーン・フォークを使う動きの練習です。

最初はうまくいかず、食べずにまわりを汚すだけになることもあるでしょう。

(初めての感触に驚く、力加減がわからず握りつぶす、自分の口にうまく運べない、思うようにできず泣いてしまう・・・)遊ぶばかりで食べてくれない日が多いかもしれません。

大人が手を添えてあげたり、「ママ/パパに『あーん』して」と自分の口に運んでもらう、逆にあーんしてあげるなどして練習してみるのも良いでしょう。

偶然でもできたら大げさに褒めてあげると、お子さんも楽しみながらやってくれるようになるかもしれませんね。「汚されるからさせない」ではなく、汚れてもすぐ片付ける環境を作って大人の負担も減らしましょう。

point 1 手づかみ食べできる食事に

大きめに切った野菜(こどもの手で握っても隠れない程度の長さ)・おにぎり・おやきなど前歯を使って自分なりの一口の量を噛み取る練習を！

point 2 汚れてもよい環境をつくる

エプロンをつける、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。

☆離乳後期(目安：9～11か月頃)☆



ほうれん草とチーズのじゃがお焼き



じゃがいも	1/2個
ほうれん草	3～4枚
粉チーズ	小さじ1
油	少々

- ① じゃがいもはすりおろす。ほうれん草はゆでて水にさらし、細かく刻む。
- ② ①に粉チーズを加えて混ぜ、薄く油をひいたフライパンで焼き、食べやすく切り分ける。



きゅうりのヨーグルトディップ

きゅうり	20 g
★ ツナ(水煮缶)	5 g
★ ヨーグルト	大さじ1



- ① きゅうりは1cm×7cm長さのスティック状に切り、やわらかく茹でて器に盛る。
- ② ★を混ぜ合わせてディップを作り、①に添える。

手づかみレシピ

☆離乳完了期(目安：1歳～1歳6か月頃)☆

ごはんのおやき



★ にんじん(千切り)	10 g
★ キャベツ(千切り)	10 g
★ 長ねぎ(みじん切り)	10 g
★ ごはん	80 g
★ 溶き卵	2/3個分
塩	少々
油	小さじ1

- ① ★をよく混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ② 小判型にまとめ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
お好みでケチャップ、マヨネーズ(各少々)をぬる。

かぼちゃの素揚げ

かぼちゃ	40 g
油	適量
マヨネーズ	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2



- ① かぼちゃは皮とワタを除き、1cmの棒状に切る。
- ② フライパンに少量の揚げ油を熱し、①を入れて素揚げにする。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせてディップを作り、②に添える。

色々な形にチャレンジ!

大根のステーキ



大根	40 g
オリーブ油	少々

- ① 大根は皮をむき、やわらかくゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を軽く色づくまで焼く。
お好みで醤油(少々)をぬる。

1歳～2歳の手作りヘルシーおやつ



Topics

この時期のおやつ(間食)の与え方

乳幼児は胃の容量が小さいので、1日3回の食事ではエネルギーや栄養素が不足することがあります。離乳完了後は必要に応じておやつ(間食)を与えましょう。与える場合のポイントは2つです。

point 1 この時期のおやつは、「3回の食事ですり足りない栄養素を補うもの」

3回の食事にとりいれられなかった食品を補う機会にするとよいでしょう。

おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

水分補給としてお水や麦茶なども与えると良いですね。

市販の甘いお菓子やスナック菓子、甘いジュース類などは楽しみの面がありますが、おやつ(間食)としては好ましいとは言えません。

point 2 1日1回か2回、時間と量を決めてあげましょう。

食事と同様に、間食も与える場合は生活リズムに沿って定期的に与えましょう。

食事に影響が出ないように、食事と食事の間の時間で、次の食事に影響が出ない量にしましょう。



大豆の蒸しパン

大豆の水煮	20 g
★ ホットケーキミックス	50 g
★ 溶き卵	大さじ1
水	大さじ2と1/2

- ① 大豆は薄皮をむき、粗くつぶす。
- ② ★をボウルに入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、耐熱カップ3つに等分に流し入れ、電子レンジで1～2分加熱し、粗熱をとる。

チーズおかか入りおにぎり

ごはん	40 g
プロセスチーズ	5 g
かつおの削り節	小さじ1
のり	適量



- ① ごはんに小さく刻んだチーズとかつお節を混ぜる。
- ② ①を2等分して俵型に握り、細く切ったのりを巻く。

1歳～2歳の手作りヘルシーおやつ



豆腐のかぼちゃソース

絹ごし豆腐	30 g
かぼちゃ（皮・ワタ除く）	20 g
牛乳	20 ml

- ① かぼちゃを軽くぬらしてラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ② 粗熱がとれたらなめらかなるまでつぶす。
牛乳でのばしてソース状にする。
- ③ 下ゆでした豆腐を食べやすい大きさに切り、②のソースをかける。

さつまいものモンブラン

さつまいも	30 g
牛乳	10 g
バター	小さじ1/2
幼児用ビスケットやクラッカー	数枚



- ① さつまいもは小さく角切りにし、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- ② ①に牛乳、バターを加えてなめらかな状態にする。
- ③ ビスケットに②をのせる。
♪ 食べやすいようにビスケットではさんでも。



フルーツミルクかん

粉寒天	2 g
水	1/2カップ
牛乳(育児用ミルクも可)	150ml
旬のフルーツ	適量
砂糖	大さじ1

- ① 小鍋に粉寒天と水を入れて煮立たせ、砂糖を加えてよく溶かす。
- ② ①に牛乳を加え、沸騰直前で火を止めて粗熱をとる。
- ③ ②に刻んだフルーツを加えて混ぜ、水でぬらしたカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
※お弁当箱や密閉容器などに流し入れて固め、切り分けてもOK！



体調不良 熱があるとき

point 1 水分補給をこまめに！

熱が上がっている時は脱水症状を起こしやすいので、麦茶やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに回数多く飲ませましょう。

point 2 離乳食は1つ前のステップに戻す

食欲のない時は、無理に食べさせなくてもOKです。食欲が出てきたら、形状を1つ前のステップに戻しましょう。無理なく食べられるようなら、現在のステップに少しずつ戻しましょう。

下痢のとき

point 水分補給を十分に

いつもより少し便がゆるく、回数が1~2回多い程度ならあまり心配することはありません。激しい下痢の場合は、脱水症予防のためにベビー等イオン飲料や湯冷ましなどをこまめに与えるようにしましょう。(ただし、8か月頃までは母乳や育児用ミルクを中心に) ※おかゆだけを与え続けていると全体の回復が遅れる可能性があるため、下痢が治まってきたら様子をみながら2~3日程度でもとの離乳食に戻すようにしましょう。

与え方の順番

胃腸が弱っているため、消化吸収が良くやわらかいものを与え、少しずついつもの食事に胃腸を慣らしていきましょう。

- ① 野菜スープなど水分の多い汁ものメニュー
↓
- ② おかゆ・うどんなどの穀類メニューや、果物
↓
- ③ にんじん・かぶなどのやわらかい野菜中心メニュー
↓
- ④ 豆腐、麩、魚、鶏ささみなど脂肪の少ないたんぱく質をプラス

便秘のとき

point 1 離乳食の量や水分量を調整

離乳食を始めたばかりの5~8か月の頃は、母乳やミルクなどの水分不足が便秘の原因になりがちです。9か月頃からは、食事量や水分量が少なかったり、食物繊維が不足していると便秘になることが多いため、主食を少し増やしたり、食物繊維の多い食材を意識して食べさせましょう。9か月以降の赤ちゃんに限り、コロコロうんちの場合は、バターなどの油脂類を少量調理に使うとスムーズに出る場合があります。また、日頃の離乳食の中で、食べると少しお腹がゆるくなった食材を覚えておくのも便利です。便秘の時に離乳食に取り入れてみましょう。

point 2 生活リズムを整える

食事時間が不規則な場合も便秘になることがあります。体を動かしてよく遊ばせ、朝・昼・夕の食事時間をなるべく決まった時間にし、生活リズムを整えましょう。こうすることで、腸の動きも活発になり、うんちがスムーズに出るようになります。

便秘のときに使えるレシピ

おすすめ食材

かんきつ類
プルーン
いちご
りんご

さつまいも
オートミール
納豆
きのこ類

にんじん
ほうれん草
大根
ヨーグルト

わかめ
ひじき
寒天で作ったゼリー類

離乳初期～



さつまいものトロトロ

さつまいも	大さじ2
オリゴ糖	小さじ1



- ① さつまいもは、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- ② さつまいもにオリゴ糖を加えて混ぜ、ゆで汁でヨーグルト状の固さにする。



ヨーグルトプルーンバナナ

離乳中期～



ヨーグルト(無糖・プレーン)	大さじ2
バナナ	10g
プルーン(種なし)	1/2個

- ① バナナは小さく刻む。プルーンはゆでてやわらかくし、細かく刻む。
- ② ヨーグルトを器に盛って①をのせ、食べさせる時に和える。

離乳中期～



りんご入りオートミールがゆ

オートミール	10g
水	1/4カップ
牛乳(育児用ミルク)	大さじ2
すりおろしりんご	大さじ2～3



- ① 小鍋にオートミールと水、牛乳を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰して2～3分したら火を止め、フタをして蒸らす。
- ② 器に盛りつけ、りんごを混ぜ合わせる。
♪ りんごは便秘にも下痢にも有効な食材と言われています。



ひじきがゆ

離乳中期～



5倍がゆ	茶碗(小)5～8割
水で戻したひじき	小さじ1
にんじん	10g
水	大さじ1

- ① ひじきは細かく刻み、にんじんはすりおろす。
- ② ①を耐熱容器に入れて水を加え、ラップをして電子レンジで約1分半加熱する。おかゆとよく混ぜ合わせる。