

主食

★：7・8か月頃のとりわけポイント
 ☆：9～11か月頃のとりわけポイント

トマトトマト



分量 (大人2人分)	
玉ねぎ:1/2個	[調味料]
完熟トマト:1個	コンソメ:1/2個
ご飯:200g	塩
サラダ油:大1	こしょう
ツナ缶(水煮):1缶	ケチャップ:大2
粉チーズ:少々	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは皮と種を取ってみじん切りにする。ご飯はさっと水洗いする。
- ② サラダ油で玉ねぎ・トマトを炒める。ツナ缶(汁も)・ご飯・水100mlを入れて、5～10分煮る。★☆
- ③ 調味料を加えて、粉チーズをふる。

★ 7・8か月頃



③の前に器にとりわけ、スプーンの背で少しつぶす。

☆ 9～11か月頃



③の前に器にとりわけ、粉チーズをふる。

※ツナ缶のかわりに、鶏ひき肉・高野豆腐のすりおろしでもOK

焼きうどん



分量 (大人2人分)	
豚もも薄切り:100g	サラダ油:大1
玉ねぎ:1/4個	かつお節:少々
チンゲン菜:1株	[調味料]
人参:1/4本	しょうゆ:大1.5
ゆでうどん:2玉	塩:少々
だし汁:大4	

作り方

- ① 豚肉・玉ねぎ・人参は細切りにする。チンゲン菜はそぎ切りにする。
- ② ゆでうどんにだし汁をかけ、ふんわりとラップに包んで、レンジで1分半温める。
- ③ 油で①を炒め、②を入れてさらに炒める。★
- ④ 調味料を加えて、かつお節をふる。☆

★ 7・8か月頃



④の前にとりわけ、みじん切りにしてだし汁でくたくたになるまで煮る。

☆ 9～11か月頃



キッチンバサミで食べやすく切り、だし汁を加えて、ラップをかけてレンジで加熱する。

手づかみ離乳食のすすめ

自分から食べたいという欲求が出てきたら、手で持たせましょう。最初はぐちゃぐちゃ遊びから、徐々に手づかみ食べが上手になります。

お好み焼き



分量 (フライパン1枚分)	
キャベツ:1枚	小麦粉:1/2カップ
人参:3cm(40g)	たまご:1個
じゃこ:大1	だし汁:1/4カップ

作り方

- ① キャベツ・人参は千切りにする。
- ② 材料すべてを混ぜ、フライパンで両面をよく焼く。
- ③ スティック状に切り分ける。

スライスバナナ



つかみやすい大きさに切る。

スティックトースト



軽くトーストし、食パンの耳を取り、8等分に切る。

野菜スティック

スティック状に切り、軟らかくゆでる。

家族といっしょの食事から

♪とりわけ離乳食レシピ♪



7・8か月頃の献立



9～11か月頃の献立



とりわけ離乳食のメリット

簡単 らくちん すぐできる

- 大人と同じ食材が使えてムダがない!
- 大人用の調理と一緒にできるので時間の節約になる!
- 家族と一緒に食事から「おいしさ」を共感し、子どもの食べものへの興味や食べる意欲を育てることができる!

とりわけ離乳食のポイント

- ★ 食材は月齢に応じて子どもが食べられる食品を使う。
- ★ 簡単に離乳食にできる食材や調理法を選ぼう。
- ★ 材料の固さや大きさを子どもの成長や発達段階に合わせたものにしよう。
- ★ 刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど、子どもが食べやすいように調理しよう。
- ★ うす味に仕上げるため、大人用の味つけをする前にとりわけよう。



主菜

★：7・8か月頃のとりわけポイント
 ☆：9～11か月頃のとりわけポイント

マカロニグラタン

分量 (大人2人分)	
マカロニ:60g	[ホイトソース]
鶏肉:100g	バター:大3
玉ねぎ:1/4個	小麦粉:大3
ブロッコリー:1/2株	牛乳:2カップ
しめじ:1/2パック	塩:少々
粉チーズ:少々	



作り方

- ①マカロニはゆでる。ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。★
- ②鶏肉は細かく切る。玉ねぎは薄切りに、しめじは小房に分ける。
- ③フライパンにバターを入れ②を炒め、小麦粉をふり入れ炒めて牛乳を少しずつ注ぎ、よく混ぜて煮る。★
- ④塩少々で味を調える。
- ⑤グラタン皿に①と④を入れて粉チーズをふり、トースターで焼く。(オーブンなら220℃15分程度) ☆

魚のホイル焼き

分量 (大人2人分)	
白身魚:2切れ	
人参:2cm幅	
玉ねぎ:1/4個	
しいたけ:2枚	
絹さや:4枚	
ポン酢:適量	



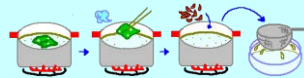
作り方

- ①人参・玉ねぎは薄切りにする。しいたけは石づきを取る。絹さやは筋を取る。
- ②大きめに切ったホイルに白身魚を置き、①の野菜を並べて包む。
- ③少量の水を入れたフライパンで10分程度焼く。★☆☆
- ④お好みでポン酢をかける。

だし汁のとり方

材料：こんぶ 10cm角、かつお節 1つかみ、水 3カップ

- ①鍋に分量の水とこんぶを入れ、火にかける。
- ②沸とうする直前にこんぶを取り出す。
- ③かつお節を一度に加え、沸とうしたら火を止め、かつお節が沈んだらザルでこす。



まごころ天然だしの素

<粉末タイプ>汁物メニューが多い時におすすめ

<液状タイプ>煮ものや和え物に

ちょこっと使う時におすすめ



小さじ1杯で
みそ汁1杯分

好みの素材をフードミルにかけて粉末にし、密閉容器に入れて保存



空きビンに好みの素材を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で保存
 冬場 1週間ほど
 夏場 2～3日ほど

★ 7・8か月頃



①をみじん切りにして、③のホワイトソースのルーだけを混ぜる。

☆ 9～11か月頃



焼きあがったグラタンをとりわけ、フォークで細かくする。
 ※固そうなら、牛乳を加えてレンジで加熱する。

具だくさんみそ汁

小=小さじ(5ml)
 大=大さじ(15ml)

分量 (大人2人分)	
絹ごし豆腐:1/8丁	
じゃがいも:1/2個	
人参:1cm幅	
カットわかめ:1つまみ	
だし汁:1.5カップ	
みそ:大1	



作り方

- ①じゃがいも・人参はいちょう切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋にだし汁とじゃがいも・人参・わかめを入れ軟らかくなるまで煮て、豆腐を加える。★
- ③沸とうする前にみそを溶き入れる。☆☆

★ 7・8か月頃



③の前にとりわけ、フォークの背で粗くつぶす。だし汁を少量加える。

☆ 9～11か月頃



だし汁を加えて2倍に薄める。スプーンで粗くつぶしながら与える。

かぼちゃと鶏肉の煮物

分量 (大人2人分)

かぼちゃ:1/6個	[調味料]
だし汁:1カップ	砂糖:小2
鶏むねミンチ:50g	しょうゆ:小2
	片栗粉:小2
	水:小4



作り方

- ①かぼちゃは1口大に切る。
- ②鍋にだし汁・①を入れて煮て、軟らかくなったら、器にかぼちゃを取り出す。
- ③②の鍋にミンチを入れて火を通す。★
- ④調味料を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤かぼちゃに④のあんをかける。☆☆

★ 7・8か月頃



かぼちゃは皮を除き、粗くつぶす。③のミンチと煮汁をとりわけ、かぼちゃに混ぜる。

☆ 9～11か月頃



かぼちゃは皮を除く。④のあんを少量かける。

寄せ鍋

分量 (大人2人分)

白身魚:2切れ	春菊:1/2束
豆腐:小1丁	しめじ:1/2パック
白菜:4枚	こんぶ:10cm角
大根:1/3本	ポン酢:適量
ねぎ:2本	



作り方

- ①土鍋にこんぶと水を入れて、30分ほど置く。
- ②材料は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋を火にかき、煮立つ前にこんぶは取り出す。
- ④火の通りにくいものから入れていく。★☆☆
- ⑤器に入れてポン酢をかける。

★ 7・8か月頃



白身魚と豆腐とよく煮えた白菜・大根をとりわけ、粗みじんに切り煮汁を加える。

☆ 9～11か月頃



白身魚と豆腐を粗くほぐし、野菜は粗みじんにして煮汁を加える。

◎魚は月齢に応じて、白身魚(たら、ひらめなど)→赤身魚(まぐろなど)→青背魚(いわし、ぶりなど)とすすめよう。