

月齢と食品のめやす（離乳中期）

	食品群	食品または料理	調理形態
糖質	穀類	7倍粥 パン粥 うどん・そうめん・マカロニ スパゲティ コーンフレーク（無糖） 麩	パンの形を残す 軟らかく茹でて米粒大に刻む 細かく砕いて煮る 戻して刻み煮る（葛とじ・卵とじ）
	いも類	じゃが芋・さつま芋 里芋（茹でこぼす） 片栗粉	マッシュか粗くつぶす とろみづけに使用
	種実類	すりごま	
	菓子・嗜好品類	ボーロ・ベビーせんべい・ウエハース	
たんぱく質	豆類	豆腐 白いんげん豆・金時豆 きな粉・豆乳 納豆 高野豆腐	だし汁で煮るかマッシュして和えものにする 煮てよくつぶす 細かく刻む 乾物のまますりおろして煮る
	魚類	白身魚（ひらめ・かれい・たい） しらす干し（茹でこぼす）・めかじき 鮭・かつお・まぐろ・ツナ水煮	加熱したものを細かくほぐす（とろみをつける）
	獣鳥肉類	鶏ささみ	茹でこぼしてすりつぶす（とろみをつける）
	卵類	全卵	完全に火を通す
	乳類	育児用ミルク ヨーグルト（無糖） チーズ（調理用で塩分や脂肪の少ないもの） 牛乳（調理用）	飲用のほかに調理にも使用（ミルク煮など）
ビタミン・無機質	緑黄色野菜	南瓜・人参・小松菜（葉先）・トマト ほうれん草（葉先）・ブロッコリー ピーマン・ニラ・アスパラガス おくら・チンゲン菜・さやいんげん さやえんどう	軟らかく茹でて刻むか粗くつぶす
	その他の野菜	かぶ・大根・冬瓜・キャベツ・玉葱 白菜・きゅうり・グリーンピース カリフラワー・そら豆・なす・ねぎ レタス・クリームコーン	軟らかく茹でて刻むか粗くつぶす
	果実類	りんご・すいか・みかん・オレンジ もも・いちご・メロン・バナナ	すりおろすか軟らかいものは刻む
	海藻類	青のり・のり わかめ	細かくもむ 軟らかく煮て刻む
	きのこ類		
その他	調味料類	食塩・砂糖・醤油・味噌（ごく少量） トマトピューレ・バター・植物油	調味料は味付けではなく風味付け程度にする

*はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは避けます。

*子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に注意し、調理後はすみやかに与えるようにします。食べ残しや作り置きしたものは与えないようにします。

*食事量や食べ方には個人差があります。赤ちゃんの体調や食欲に応じて進めていきます。

*ベビーフードを利用する際には、子どもの月齢や食べられる固さにあったものを選びましょう。



(分量は1人分です)

あけぼの粥

白米……………15g
 水……………100g
 人参……………10g

①軟らかく煮た人参をすりつぶし、7倍粥（お粥の作り方参照）に混ぜます。

高野豆腐とほうれん草の卵黄とじ

高野豆腐……………2g
 ほうれん草（葉先）…10g
 野菜スープ……………20g
 卵黄……………10cc

①高野豆腐は乾物のまますりおろします。
 ②①と茹でて刻んだほうれん草を野菜スープ（野菜スープの作り方参照）に入れて煮ます。
 ③卵黄を入れてとじます。（かき混ぜながらよく加熱しましょう）

さつまいもとりんごのマッシュ

さつまいも……………20g
 りんご……………15g

①さつまいもは皮をむき水にさらします。りんごは皮をむき薄切りにします。
 ②鍋に①とかぶる程度の水を入れ、軟らかく煮てつぶします。

スープ

キャベツ……………10g
 玉葱……………10g
 野菜スープ……………50cc

①軟らかく煮た野菜（キャベツ・玉葱）をみじん切りにし、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で煮ます。

フルーツ

みかん……………1/3個

①みかんは皮をむき袋から出し、刻みます。

栄養価

エネルギー158kcal たんぱく質4.5g 脂質1.7g カルシウム56mg 鉄分1.3g 塩分0g



(分量は1人分です)

ミルクパン粥

食パン……………15g
粉ミルク……………2g
湯……………50cc

- ①パンは細かくちぎります。
- ②湯に粉ミルクを溶かし、パンを入れて煮ます。

木の葉焼き

じゃが芋……………30g
鶏ささみ……………10g
小麦粉……………適量
バター……………小さじ1

- ①じゃが芋は皮をむいて軟らかく煮てつぶします。
- ②鶏ささみは茹でてすりつぶします。
- ③①②を混ぜ合わせて木の葉型に形作り、小麦粉を薄くまぶします。
- ④フライパンにバターを溶かし両面を軽く焼きます。

ブロッコリーと人参の軟らか煮

ブロッコリー…15g
人参……………15g

- ①ブロッコリーは小房に分けて軟らかく煮て、粗くつぶします。
 - ②人参は軟らかく煮て、粗くつぶします。
- ※プレーンヨーグルトで和えても良いでしょう。

トマトスープ

トマト……………30g
玉葱……………10g
野菜スープ………50cc

- ①トマトは皮をむいて種を取り、みじん切りにします。
玉葱は軟らかく煮てみじん切りにします。
- ②野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で煮ます。

フルーツ

みかん……………1/3個

- ①みかんは皮をむき袋から出し、刻みます。

栄養価

エネルギー120kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.3g カルシウム 31mg 鉄分 0.7g 塩分 0.3g



(分量は1人分です)

スパゲティのトマト煮

スパゲティ……………10g
 鶏ささみ……………10g
 トマト……………30g
 玉葱……………10g
 野菜スープ……………100cc

- ①スパゲティは軟らかく茹でてみじん切りにします。
- ②鶏ささみは茹でてすりつぶします。
- ③トマトは皮をむき種を取ってみじん切りにします。
- ④玉葱は軟らかく煮てみじん切りにします。
- ⑤①②③④と野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を合わせて煮ます。

じゃが芋とほうれん草のミルク煮

じゃが芋……………20g
 ほうれん草（葉先）…5g
 粉ミルク……………1g

- ①じゃが芋は1cm角に切り軟らかく煮ます。
- ②ほうれん草は茹でて細かく刻みます。
- ③①に粉ミルクを入れて溶かし、ひと煮立ちさせます。
- ④③に②を混ぜ、粗くつぶします。

スープ

キャベツ……………10g
 豆腐……………5g
 野菜スープ……………50cc

- ①キャベツは軟らかく煮てみじん切りにします。豆腐は5mm角に切ります。
- ②野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で煮ます。

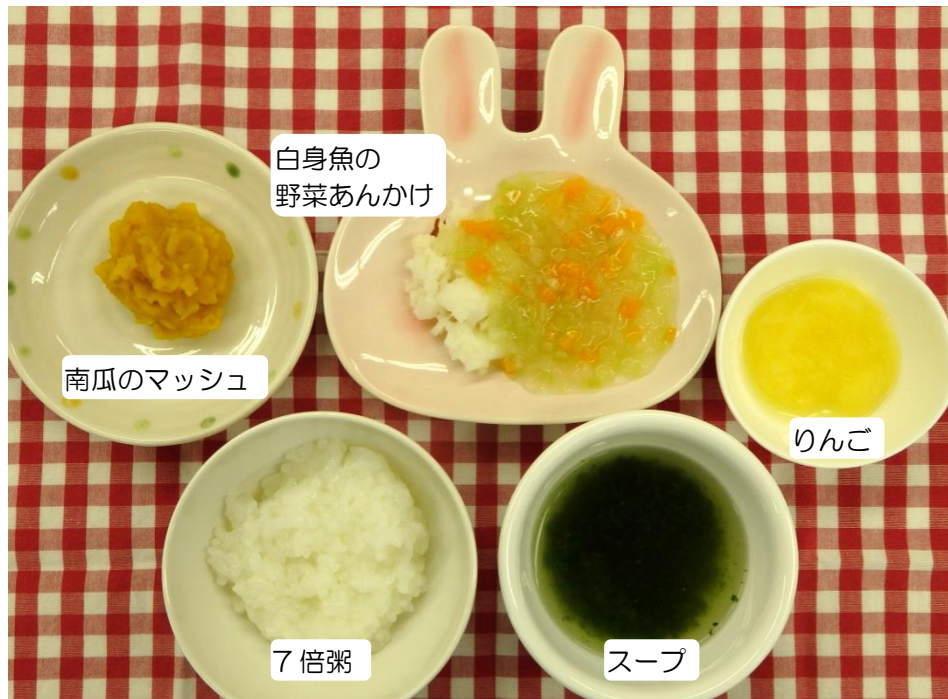
フルーツ

りんご……………1/10個

- ①りんごはすりおろします。

栄養価

エネルギー99kcal たんぱく質5.3g 脂質1.1g カルシウム30mg 鉄分0.6g 塩分0g



(分量は1人分です)

7倍粥

米……15g 水……100cc

お粥の作り方参照

白身魚の野菜あんかけ

白身魚……………20g
 キャベツ……………10g
 人参……………5g
 玉葱……………10g
 野菜スープ……………30cc
 片栗粉……………適量

- ①白身魚は茹でて細かくほぐします。
- ②野菜（キャベツ・人参・玉葱）は柔らかく煮てみじん切りにし、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で煮ます。
- ③水溶き片栗粉を②に加えとろみをつけ、①の魚にかけます。

南瓜のマッシュ

南瓜……………20g
 野菜スープ……………小さじ1

- ①南瓜は柔らかく煮て皮を取り、つぶします。
- ②①に野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加えてのばします。

スープ

わかめ……………0.5g
 ほうれん草（葉先）…5g
 野菜スープ……………50cc

- ①わかめは水で戻しみじん切りにします。ほうれん草は茹でてみじん切りにします。
- ②野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で煮ます。

フルーツ

りんご……………1/10個

- ①りんごはすりおろします。

栄養価

エネルギー116kcal たんぱく質 6.0g 脂質 1.0g カルシウム 19mg 鉄分 0.4g 塩分 0g