

月齢と食品のめやす（離乳後期）

	食品群	食品または料理	調理形態
糖質	穀類	5倍粥 パン 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	小さくちぎる、焼く場合は牛乳・卵・スープ等につけて焼く 短く切って煮るまたは炒める 細かく砕いて煮る 戻して煮る
	いも類	じゃが芋・さつまいも・里芋 片栗粉	一口大で歯ぐきでつぶせる固さに煮る 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 ビスケット・ホットケーキ	
たんぱく質	豆類	豆腐 白いんげん豆・金時豆・大豆・小豆 きな粉・豆乳 納豆 高野豆腐	煮る・焼く 煮て粗くつぶす 細かく刻む
	魚類	ひらめ・かれい・たい・たら・鮭 めかじき・金目鯛（茹でこぼす） しらす干し（茹でこぼす） かつお・まぐろ・ツナ水煮 いわし・さば・さんま・あじ・ぶり	蒸す・煮る・焼いてほぐす
	獣鳥肉類	鶏ささみ・豚挽肉・鶏挽肉・鶏レバー	蒸す・煮る・焼く
	卵類	全卵	オムレツ・炒り卵・ゆで卵（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・ほうれん草 トマト・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	歯ぐきでつぶせる固さに煮る 葉菜類はみじん切りにする 手づかみで食べられるように持ちやすい大きさにする
	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・もやし	
	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 ぶどう・柿・梨	固さや形状に合わせて、すりおろすか刻む
	海藻類	青のり・のり わかめ・ひじき・寒天	細かくもむ 柔らかく煮て刻む（わかめ・ひじき）
	きのこ類		
その他	調味料類	食塩・砂糖・醤油・味噌（ごく少量） バター・植物油・ケチャップ 酢・トマトピューレ マヨネーズ（全卵が使えたら）	調味料で薄く味付けする

*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。



◎手づかみで食べやすいもの（詰まらせないように傍で見守ってください）

（分量は1人分です）

5倍粥

米……………20g 水……………100cc お粥の作り方参照

豆腐ステーキ野菜あんかけ

豆腐……………1/8丁
 { 片栗粉……………適量 油……………適量
 人参……………3g もやし……………5g
 醤油……………1g だし汁……………20cc
 片栗粉……………適量

- ①豆腐は1cmの厚さに切り片栗粉をまぶします。フライパンに油を熱し焼きます。
- ②人参、もやしは軟らかく煮てみじん切りにします。
- ③だし汁で②を煮て醤油で調味します。水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- ④①の豆腐にかけます。

磯和え

ほうれん草…5g キャベツ…10g
 人参……………3g
 醤油……………少々 だし汁……………10cc
 のり……………2cm角

- ①ほうれん草、キャベツ、人参は軟らかく茹でてみじん切りにします。
- ②醤油とだし汁を合わせ①と刻んだのりを和えます。

味噌汁

なす……………10g 玉葱……………10g
 味噌……………3g だし汁……………100cc

- ①なすは皮をむき5mm角に切り水にさらします。
- ②玉葱は5mmのせん切りにします。
- ③①と②をだし汁で煮て味噌を入れて調味します。

フルーツ

みかん……………1/2個 ①みかんは皮をむき袋から出します。

栄養価

エネルギー137kcal たんぱく質5.8g 脂質2.3g カルシウム74mg 鉄分1.0g 塩分0.5g



◎ほうれん草入り卵焼き

りんごのコンポート
ヨーグルトかけ

しらすとわかめのうどん

◎手づかみで食べやすいもの（詰まらせないように傍で見守ってください）

（分量は1人分です）

しらすとわかめのうどん

茹でうどん……………50g
しらす干し……………3g
生わかめ……………1g
人参……………5g
玉葱……………10g
だし汁……………100cc
醤油……………1g

- ①茹でうどんは短く切り、軟らかく煮ておきます。
- ②しらす干しは茹でこぼします。わかめは水で戻してみじん切りにします。
- ③人参、玉葱は短いせん切りにします。
- ④だし汁に③を入れ、軟らかく煮えたら①②を加えて煮込み、醤油で調味します。

ほうれん草入り卵焼き

卵……………1/2個
ほうれん草……………5g
だし汁……………5g
醤油……………少々
油……………適宜

- ①ほうれん草は茹でてみじん切りにします。
- ②卵を溶きほぐし、①、醤油、だし汁を加えます。
- ③フライパンや卵焼き器に油を熱し、②を流して焼きます。

りんごのコンポート ヨーグルトかけ

りんご……………30g
砂糖……………1g
プレーンヨーグルト…20g

- ①りんごは皮をむき、いちょう切りにします。
- ②りんごがかぶるくらいの水と砂糖を入れ、りんごが軟らかくなるまで煮ます。
- ③プレーンヨーグルトをかけます。

栄養価

エネルギー129kcal たんぱく質6.1g 脂質3.1g カルシウム53mg 鉄分0.6g 塩分0.4g



◎手づかみで食べやすいもの（詰まらせないように傍で見守ってください）

（分量は1人分です）

5倍粥

米……………20g 水……………100cc

お粥の作り方参照

鶏レバー入りハンバーグ

鶏挽肉…20g
 鶏レバーペースト（市販）…5g
 ほうれん草…5g 玉葱…15g
 塩…少々 片栗粉…0.5g
 油…適量

- ①ほうれん草は茹でてみじん切りにします。
玉葱は茹でてみじん切りにします。
 - ②鶏挽肉に鶏レバーペースト、①、塩、片栗粉を混ぜ小判形にまとめます。
 - ③フライパンに油を熱し、焼きます。
- ※生の鶏レバーを使用する場合には、よく茹でてからみじん切りにします。

ポテト茶巾

じゃが芋……………30g
 人参……………1g

- ①じゃが芋は軟らかく煮てつぶします。
- ②ラップに包んで茶巾にしぼります。
- ③人参は軟らかく茹でて5mm角に切り②の中心に飾ります。

刻みトマト

トマト……………20g

- ①トマトは皮をむいて種をとり刻みます。

コーンスープ

クリームコーン……………10g
 野菜スープ……………20g
 牛乳……………40g
 塩……………少々

- ①鍋にクリームコーン、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）、牛乳を加えてひと煮立ちさせます。
- ②①に塩を入れて調味します。

フルーツ

みかん……………1/2個

- ①みかんは皮をむき袋から出します。

栄養価

エネルギー177kcal たんぱく質8.2g 脂質2.9g カルシウム38mg 鉄分1.2g 塩分0.1g