



# 離乳食のしおり

西東京市公設公営保育園栄養士会 2024年1月改訂

\* このしおりは、西東京市公設公営保育園での離乳食の進め方をまとめたものですが、ぜひご家庭での離乳食づくりにも役立てていただきたいと思います。

\* 月齢は5か月から離乳食を開始したことを想定しています。

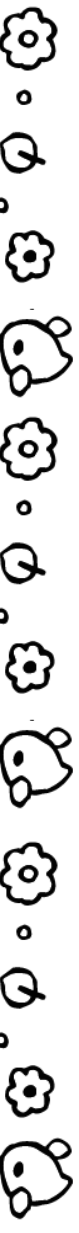
6か月以降に開始したときは、月齢をずらして読み取ってください。

\* 量はあくまでも目安です。お子さん一人ひとりちがいますので、お子さんに合わせて無理なくすすめましょう。

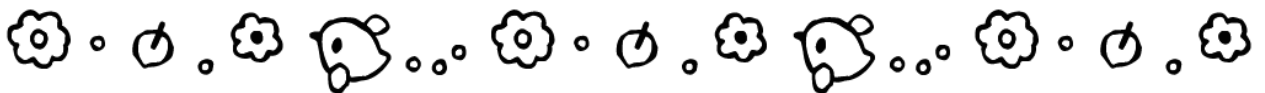
ご質問、ご相談等ございましたら、お近くの公設公営保育園の栄養士にお尋ねください。



## 目次



離乳食について	1ページ
離乳食のポイント	2ページ
5～6か月頃	3ページ
7～8か月頃	5ページ
9～11か月頃	7ページ
12～18か月頃	9ページ
乳幼児期（1歳半～）からの食生活について	12ページ
離乳食の調理方法	14ページ
フリージングについて・献立例とレシピ	15ページ
おすすめ！野菜活用法	19ページ



# 「離乳食」について



## 離乳食はなぜ必要？

### 栄養補給

赤ちゃんは成長につれて、母乳やミルクだけでは栄養不足になります。必要な栄養を食べ物からとれるように少しずつ慣らしていくための食事が離乳食です。

### かんで飲み込むことを覚える

舌の動きが発達してもかむ動作が自然にできるわけではなく、舌やあごの動きの発達に合った形状の離乳食を食べることでかむ練習をしていきます。

### 消化機能の発達を促す

食べることで唾液や消化液が増えて、いろいろな食べ物を消化できるようになります。

### 心の発達を促す

椅子に座って食事をする、かんで飲み込むことはよい刺激になります。また離乳食を味わい、においを感じ、見て楽しむということも心の発達にはよいことです。

### よい食習慣を身につける

時間や回数を決めて、一定の場所で食べさせることが食習慣の始まりとなります。

食べさせてもらいながら、徐々に手づかみ食べが始まり、スプーンを持って自分で食べられるようになっていきます。

## どうやって進めていくの？

離乳食は大きく4つの時期に分けられます。これは赤ちゃんの食べ方や消化吸収機能の発達に応じてかたさや大きさなど形態を変え、食品の種類や量を増やしていくためです。

☆月齢はあくまで目安です。各期の目安となる形態と量がだいたい食べられるようになれば、次のステップに移ることができますが、個人差も大きいので赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

### (月齢の目安) (離乳食の回数)

5～6か月	[1日1回→2回]	トロトロ状のものを、唇を閉じて飲み込む
7～8か月	[1日2回]	ベタベタ・フワフワ状のものを舌でつぶして食べる
9～11か月	[1日3回]	バナナ位のかたさのものを歯茎でかんで食べる
12～18か月頃	[1日の食事3回+おやつ]	歯茎でつぶせるかたさのものを食べて、母乳・ミルク以外の食べ物で栄養がとれるようになれば <b>離乳食完了</b> となる。

## 母乳・ミルクと離乳食のバランスは？



離乳食のあとに欲しがるだけ与えます。

離乳食の量が増えると母乳・ミルクの量は減っていきます。

9か月頃になっても食事をあまり食べず飲みたがるようであれば離乳食の内容(かたさなど)を見直しましょう。

### (時期) (ミルクの回数)

5～6か月	[離乳食後 + 3～4回]	離乳食に慣れることが目的なので、母乳・ミルク中心に進めていく
7～8か月	[離乳食後 + 3回]	離乳食をしっかり食べると食後の母乳・ミルクは減っていく
9～11か月	[離乳食後 + 2回]	<u>必要な栄養の6割以上を食事からとるようになる。</u> 食事量が増えると母乳・ミルクの量は減りますが、食事以外に2回は授乳する
12～18か月頃	[おやつのときに、コップで牛乳等を飲む。]	食後の授乳は必要なくなる。

# 離乳食のポイント

## 食事は楽しく！離乳食を楽しもう！

生きる基本である「食べること」が楽しみになるように、肩の力を抜いてリラックスして始めましょう。嫌がる時は無理強いせずに味やかたさを工夫して、「おいしいね」と声をかけてみるなど、日々成長する赤ちゃんを見守る気持ちで一緒に楽しみましょう。

## 味付けは「しない」～「うす味」に

多量の塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけます。また濃い味に慣れると薄味を嫌がるようになるので、今は素材の甘みやうまみを覚える時期と考え薄味に慣れるようにしましょう。甘い飲み物・お菓子も要注意です。

(目安) 5～6か月:味付けなし

7か月～:大人の味の1/3程度の濃さ

9か月～:大人の味の1/2程度の濃さ

## 量は赤ちゃんの食欲に合わせて

各時期の量は目安です。赤ちゃんの食欲にまかせることが基本ですが、タンパク質食品や脂質、塩分などは内臓に負担をかけるので食べ過ぎないように注意しましょう。

穀類、野菜をたっぷりと使用します。

## 食べさせ方にも注意して

テレビは消して、食事に集中できるようにしましょう。大人がせかしてスプーンを運ばず、よくかんで食べるように促します。上手にできたらたくさんほめてあげましょう。食べる意欲を大切に！手づかみも自分で食べるための大事な練習です。

## アレルギー症状が出た時の事を考えて

アレルギーの心配のある食材を初めて食べる時は、病院が開いている時間に試しましょう。

## 素材はシンプルに、しっかり加熱して

赤ちゃんは消化機能も未熟で細菌に対する抵抗力も弱いので、食品の取り扱いや調理する際には特に注意が必要です。食中毒やアレルギーを予防するために、一部の野菜、果物の他はしっかり加熱をしましょう。食材は新鮮なもの、添加物不使用のものをえらびましょう。初めての食品は、1日1品にします。

1さじからが基本です。

## 水分補給は水か麦茶で

赤ちゃんにはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、離乳食後にお口をきれいにするために、湯冷まし(生水は1歳過ぎ)や薄い麦茶等を少しずつ飲ませます。

## <果汁について>

離乳の準備やビタミン補給の目的で、果汁を与える必要はありません。

離乳食や授乳の妨げにならないように、甘い飲み物は控えましょう。

## 食事のリズム作りを大切に

生活リズムをつくる大切な時期です。

食事の時間を決めたら、できるだけその時間を守りましょう。食べたがらないときは30分を目安に切り上げ、食後の授乳も時間をあけずに行います。次の食事や授乳時間までにほどよく空腹感がもてるようにすると、スムーズに食べることができます。(目安は4時間おき)

## 赤ちゃんの様子をよくみて進めます

便の状態や体調の変化をよくみて、不安なときは医師に相談しましょう。

食物アレルギーについても自己判断による制限は避けましょう。

体調の悪いときは、様子を見て離乳食を一つ前の段階に戻したり、油や繊維の多いものを控えたりするなど配慮しましょう。

# 〔離乳食の開始(5か月～6か月頃)〕

## 離乳食と授乳時間の目安

午前 6:30 頃	午前 10:30 頃	午後 2:30 頃	午後 6:30 頃	午後 10:00 頃
母乳又はミルク 200ml 位	離乳食後 母乳又はミルク (5か月:180ml 位) (6か月:160ml 位)	母乳又はミルク 200ml位	母乳又はミルク 200ml 位 ※2回食を始めたら 離乳食後 160ml 位	母乳又はミルク 200ml 位

### 水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

## 離乳食の開始(5か月頃)

- ・ 離乳食の舌触りや味、スプーンに慣れることが大切ですのであせらずゆっくり進めましょう。
- ・ 離乳の開始が遅れた場合でも、6か月中には開始しましょう。

### <赤ちゃんの様子>

赤ちゃんの首がすわり支えたと座ることができるようになり、食べ物を見せると口を開けたり、モグモグ動かしたりする様子などが見られれば離乳食開始のサインです。



### <離乳食の形態>

- ・ つぶしがゆ1さじから始めます。穀類に慣れてきたら、野菜などを加えていきましょう。
- ・ 調理形態は、裏ごし、すりつぶしを中心としたトロトロのポタージュスープのようにします。
- ・ 赤ちゃんの便の回数、食欲、皮膚の症状などに気をつけながら量を増やしていきましょう。
- ・ 味は付けずに食材の味にします。

### <食べさせ方のポイント>

- ・ はじめは膝に座らせ、片腕で背中を支えて食べさせましょう。慣れてきたらベビーチェアなどに座らせてあげましょう。
- ・ スプーンを軽く下唇にあて、口を開けるサインを送ります。口が開いたらスプーンを入れ、赤ちゃんが口を閉じるのを待ってから、スプーンをやさしくまっすぐ引きましょう。口を閉じる練習です。スプーンを舌で押し出すこともあります、根気よく待ちましょう。
- ・ スプーンを上唇に押し付けたり、口の奥まで入れたりしないようにします。

※ 離乳食は授乳前にあげることが基本ですが、お腹が空きすぎて泣いてしまうことがあります。

その時は時間を少し早めるか、授乳を先にしてみましょ。

**進め方の目安** (※1さじとは小さじ1=5ml のことです。離乳食用のスプーンで2～3回分になります)

	1日目	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14日目
つぶしがゆ	1さじ	→	2さじ	→	3さじ	→	→	→	→	→	→	→	4さじ	→
芋又は野菜ペースト			1さじ	→	2さじ	→	3さじ	→	→	→	※1～2種類を用意する)			
野菜スープ			30ml	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

# 〔離乳食を始めて約1か月したら〕



離乳食に慣れてきたら、2回食を始めましょう。

食事を一定の時間に食べることにより胃腸の機能が発達し、生活のリズムも整ってきます。

## ＜赤ちゃんの様子＞

赤ちゃんの舌は前後に動くだけなので、最初は上手に口を閉めて「ごっくん」できません。

この時期の赤ちゃんの目標は唇を閉じて飲み込むことです。あせらず、ゆっくり見守ってください。

## ＜離乳食の形態＞

- ・ 調理形態は「トロトロ状」ですが、水分量は5か月より徐々に少なくし、マヨネーズ状にします。
- ・ タンパク質食品を始めます(豆腐、白身魚、卵黄)。アレルギーの心配がある場合は医師と相談しましょう。
- ・ 毎食の栄養バランスにも心がけましょう。(穀類＋野菜＋タンパク質食品)

## ＜食べさせ方のポイント＞

- ・ 「〇〇食べようね」と食べ物を見せたり、声をかけたりしましょう。
- ・ 下唇の上にスプーンをのせ、本人が口を閉じて取り込もうとする意欲を大切にしましょう。

## この時期に食べられる食品と1回の目安量 (それぞれ単品であげます。1食合計子ども茶碗1/2位)

穀類	* つぶしがゆ: 小さじ6 (30～40g)	→10倍がゆを裏ごすか、すりつぶす
タンパク質食品 (6か月以降)	* 白身魚5～10g (小さじ1～2位) (シラス干しなら大さじ1を熱湯で塩抜きする) * 豆腐なら5～10g (小さじ1～2位) * 卵 (卵黄少量～卵黄1個まで) (※保育園では、卵は1歳から使用する)	→茹でてすりつぶし、煮汁でのばしてトロトロにする (必要に応じて水溶きした片栗粉でとろみをつける) →上に同じ →火の通った卵黄から少しずつ与え始め、量を増やしていく(固ゆで卵の卵黄使用)
野菜 芋類	* ペースト(1～2種類を単品で) 小さじ1～大さじ2 (大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、南瓜、かぶ、小松菜、じゃが芋、さつま芋など)	→大き目に切ってやわらかく煮たものをつぶして、煮汁でのばしてトロトロにする

＋野菜スープ 野菜の煮汁を、離乳食作りや、食事中的スープとして使います。

## 〔7か月～8か月頃〕

### 離乳食と授乳時間の目安

※1日2回食になります。

午前 6:30 頃	午前 10:30 頃	午後 2:30 頃	午後 6:30 頃	午後 10:00 頃
母乳又はミルク 200ml 位	※離乳食後に 母乳又はミルク (100～150ml 位)	母乳又はミルク 200ml 位	※離乳食後に 母乳又はミルク (100～150ml 位)	母乳又はミルク 200ml 位

### 水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

### <赤ちゃんの様子>

舌が前後に動くだけだった「ごっくん」に加えて、離乳食を舌で上あごに押し付けてつぶし、「モグモグ」して飲み込めるようになります。自分で食べたい！という意欲もでてきます。

### <離乳食の形態>

- ・食品の調理形態は、「舌でつぶせるかたさ(豆腐のかたさ)」です。  
十分にやわらかく煮れば自分の舌でつぶせます。前半は、少しずつ水分を減らし、やわらかい粒が少し混ざった状態にします。(ポツリとしたジャム状に)後半は、やわらか煮を粗つぶしにします。  
食べにくい為、みじん切りにはしません。  
無理強いせずに、食べにくそうな時はよくつぶすなど調節します。進んだり戻ったりしながら、モグモグして食べられるようになっていきます。
- ・与える食品の種類を増やし、素材を組み合わせることでメニューにも変化をつけ、いろいろな味を覚えさせてあげましょう。

### <食べさせ方のポイント>

- ・自分で口の中に取り込むことを覚えられるように、スプーンを押し込まないこと。
- ・離乳食に興味を持つようになり、食卓に手をのばすようになったら子ども用のスプーンを用意して持たせてあげましょう。(スプーンは平たく丸みがあり、持ち手は太めでにぎりやすいものがよいです。)
- ・汁椀からスープ類を飲む練習を徐々に始めましょう。



### 離乳食の影響でうんちの様子が変わったら

離乳食が進むにつれて、便の量や回数が増えたり、逆にに出にくくなったりすることがあります。これは赤ちゃんの腸にすむ細菌の状態が変わるためですが、機嫌がよければ心配はいりません。また、食べた物が消化しきれずにそのまま便に出てくることがありますが、赤ちゃんが元気であれば大丈夫です。ただし、野菜や海藻などはやわらかく煮て刻む、つぶすなど工夫しましょう。

## この時期に食べられる食品と1回を目分量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 7倍がゆ→全がゆ・・・50～80g（子ども茶碗1/2～2/3）</li> <li>* 茹でうどん・・・20～30g （やわらかく煮て、刻む）</li> <li>* パンがゆ・・・50～80g（8枚切り1/4～1/3枚）</li> </ul>	味付けなしで食べられることが基本だが、おかゆやうどんにシラス干し・肉・野菜などを混ぜても食べやすくなる
	★1回の食事にはこのうちどれかを選ぶ	
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚・・・15g（切身1/4切れ） （シラス干しなら大さじ1） （白身の他、マグロ、カツオなど赤身魚も使える）</li> <li>* 肉・・・15g（大さじ1）挽肉、鶏ササミ、レバー （肉は脂肪のない部分を使う レバーはベビーフードも便利）</li> <li>* 豆腐・・・30～40g（豆乳 30～40ml） （刻み納豆・・・大さじ1、きなこ・・・大さじ1）</li> <li>* チーズ・・・5g プレーンヨーグルト・・・1/2カップ位 （※保育園では、乳製品は9か月から使用）</li> <li>* 卵（卵黄1個～全卵1/3個まで）</li> </ul>	<p>→煮て（又は焼く）すりつぶすか、ほぐす →挽肉は煮て、ササミやレバーは茹でて刻むかすりつぶす 芋や野菜と煮物やスープにすると食べやすい （肉、魚は必要に応じて水溶きした片栗粉でとろみをつける） →豆腐・納豆も加熱して使う 豆乳は芋や野菜と煮物やスープにする</p> <p>→ヨーグルト和えや混ぜご飯に粉チーズをかけたりすると味に変化がでる →卵黄1個分から、徐々に全卵にしていく （茶碗蒸し等、必ず加熱して使用）</p>
	★1回の食事にはこのうちどれかを選ぶか、2種類使うときは1/2量ずつ組み合わせる	
野菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>20～30g</li> <li>* にんじん、かぶ、玉ねぎ、南瓜、トマトなど ・・・卵の大きさ1/2個位</li> <li>* キャベツ、白菜など・・・大葉1/3枚位</li> <li>* きゅうり・・・1/6本</li> <li>* 小松菜、ほうれん草・・・茹でて穂先を刻んで 大さじ3位</li> <li>* ブロccoli・・・茎の部分の皮をむいて 大さじ3位 （海藻類（わかめは煮て刻む、のり、青のり少量））</li> </ul>	<p>水分を少しずつ減らし、つぶし方も粗くしていく</p> <p>→きゅうりはすりおろすとよい ※単品の味に慣れたら何種類か合わせて煮物やスープなどにしていく おかゆやうどんに混ぜてもよい</p>
	★やわらかく煮てつぶせる野菜を使う	
芋	* じゃが芋、さつまいも・・・卵の大きさ1/3個分	
果物	* りんご、みかん、バナナなど 大さじ1程度	→加熱して食べさせる
油脂	* バター、植物油・・・小さじ1/2まで	焼く、炒めるときに少量使う
	★脂肪分は赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかけるので控えめにする	

★だしは、昆布、かつお節などが使えます。★調味料は塩、しょうゆ、みそをごく少量使えます。



# [9か月～11か月頃]

## 離乳食と授乳時間の目安

※1日3回食になります。

午前6:30頃	午前10:30頃	午後2:30頃	午後6:30頃	午後10:00
母乳又はミルク (200ml位) (※離乳食)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	母乳又は ミルク (200ml位)
(※1歳近くになると、朝の離乳食が必要になることもあります)				

### 水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

### <赤ちゃんの様子>

- ・唇をしっかり閉じて、舌の左右運動、あごの左右運動から歯茎でカミカミします(唇の片側が曲がる)。
- ・指でつまんで口まで運ぶようになります。
- ・離乳食の量が増えると、食後の母乳・ミルクの量は減っていきます。



### <離乳食の形態>

- ・歯茎でつぶせるかたさ、指でつまみ軽く力をいれるとつぶせるかたさ(バナナ位)にします。
- ・やわらかく煮て粗つぶし～煮大豆位の大きさにします。
- ・個々のお子さんの食べ方や発達に合わせて、いろいろなかたさや大きさにチャレンジしてみましよう。  
(目安は1回におかゆを子ども茶碗に8分目、おかずを野菜 30～40gと肉か魚 15g位を楽しそうに食べる。  
モグモグと口を動かしてリズムカルにかむ、やわらかいものは歯茎をかみ合わせてかみ切ることができる等)
- ・手づかみで食べやすいように、スティック状に切ったものや煮たものを用意しましょう。
- ・ひき続き薄味にしましょう。(大人の味の1/2位の濃さに)

### <食べさせ方のポイント>

- ・手づかみ食べをさせましょう。やわらかく煮たにんじんや芋、トーストパンなどを、角切り(又はスティック)にします。
- ・手づかみ食べをさせる時は、テーブルの下にシートを敷くと片付けが楽になります。
- ・手づかみできないメニューは、手づかみ食べの合間に大人が口に入れてあげましょう。
- ・丸呑み防止のためにも、少しずつお皿にのせて、しっかりかんで食べるように促します。
- ・鉄分不足に注意しましょう。母乳やミルクの量が減り、食事中心になるので、鉄分不足になりがちです。鉄分の多い食品をとるようにしましょう。動物性食品では、レバーや、脂肪分の少ない肉、カツオ、マグロ、イワシ、卵などに多く、植物性食品では、小松菜、ほうれん草、ひじき、納豆などの大豆製品に多く含まれています。
- ・ミルクは3回の食事がとれていればフォローアップミルクでなくてもよいです。
- ・汁椀からスープ類を飲む練習をしましょう。

## この時期に食べられる食品と1回を目分量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 全がゆまたは軟飯・・・ (子ども茶碗7～8分目、80～100g)</li> <li>* 食パン・・・8枚切り1/2枚 ロールパン・・・1/2個</li> <li>* 茹でうどん・・・30～50g 茹でマカロニ(刻み)・・・40g</li> <li>* 小麦粉・・・大さじ2強</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 食べ具合をみて4倍がゆ、軟飯にする (軟飯でチャーハン(炒めた具を混ぜる)やおにぎりもできる)</li> <li>* トースト(細長く切る)、サンドイッチ(小さく切る)</li> <li>* やわらかく煮て短く切る(くたくたに煮る必要はない) (具沢山の煮込みうどんや焼きうどんなど)</li> <li>* ホットケーキミックスも使える (蒸しパン等に野菜やきな粉を混ぜるとよい)</li> <li>* スティック状に切ると手づかみ食べによい</li> </ul>
	★1回の食事にはこのうちどれかを選ぶ	
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 卵(全卵1/2個まで)</li> <li>* 魚:15g(切身1/4切れ) (シラス干しなら大さじ1) 後半には青魚も使用できる</li> <li>* 肉:挽肉、レバー・・・15g(大さじ1)</li> <li>* 豆腐・・・45g(豆乳45ml) (納豆・・・大さじ2、きなこ・・・大さじ2)</li> <li>* 牛乳(加熱調理) プレーンヨーグルト 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 必ず加熱して使用する ホットケーキやハンバーグのつなぎ、具入り卵焼きや茶碗蒸しに</li> <li>* 煮物、蒸し物、揚げ煮(揚げたものを煮る) シラス干しは茹でて(塩抜き)から刻み、野菜などと和えるとよい</li> <li>* 挽肉、ササミ、レバーは火を通してから刻むかざっとすりつぶす (肉、魚は必要に応じて水溶きした片栗粉でとろみをつける)</li> <li>* 豆腐は加熱してから使う 納豆は刻み、加熱する 豆腐や納豆を野菜と和えると食べやすくなる</li> <li>* スープやシチュー、蒸しパンのつなぎ等で使う</li> </ul>
	★1回の食事にはこれらの中からひとつ選ぶか、1/3～1/2量ずつ組みあわせる ★9か月から保育園でも牛乳を調理で使う(100ml位まで) ※そのまま飲むのは1歳を迎えてからがよい チーズは塩分が気になるので少量ずつ使用 ヨーグルトはプレーンのものを使用	
野菜その他	30～40g <ul style="list-style-type: none"> <li>* にんじん、南瓜、かぶ、大根、トマト、芋類、カリフラワー等(小さな卵位の大きさ)</li> <li>* 白菜、キャベツ等(中葉1/2枚)</li> <li>* ほうれん草等(小さいもの1株)</li> <li>* コーンクリーム缶やトマト水煮缶などを使うと味付けのバリエーションが広がる</li> <li>* 海藻類(わかめ、のり、ひじき)小さじ1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* やわらかく煮て、煮大豆位の大きさにする 粗みじん切り、粗つぶしにしてもよい 葉物は刻んで納豆和えや、卵とじにすると食べやすい (野菜をたくさん食べる工夫)</li> <li>[野菜あんかけ] 野菜を煮て片栗粉でとろみをつけ、豆腐や魚の上にかける</li> <li>[主食に混ぜる] チャーハンやうどんを具沢山に</li> <li>* 細かく刻んで煮る</li> </ul>
	★緑黄色野菜を、1回の食事の中に必ず取り入れる	
芋	*じゃが芋、さつま芋・・・卵の大きさ1/2個分	
果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* りんご、梨1/8個、みかん1/4個、バナナ1/4～1/6本</li> </ul>	りんご、梨は、煮て粗くつぶしたものを食事に取り入れてみる(ヨーグルト和えなど)
油脂	*バター、植物油(小さじ1弱まで)	料理の中に使うほかトーストにも使用できる(マヨネーズは加熱して使用、サラダなどには1歳から)

★調味料は、塩、しょうゆ、みその他、酢、砂糖も少量使えます。

★黒糖、はちみつは1歳の誕生日を迎えてから使用しましょう。

# [12か月～18か月頃]

## 食事時間の目安

午前7:00頃	午前9:30頃	午前11:00頃	午後3:00頃	午後7:00頃
朝食	おやつ 牛乳	昼食	おやつ 牛乳	夕食

### 水分の補給は湯冷まし(水)か麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷まし(水)や薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

## <赤ちゃんの様子>

- ・ こぼしながらも自分で食べようとします。
- ・ 食べ物の好き嫌いがはっきりしてきます。
- ・ 咀嚼が上手になってきます。
- ・ コップなどを自分で持って飲もうとします。



## <食事の形態>

- ・ 3回の食事+おやつで1日に必要な栄養がとれるようになります。
- ・ 離乳食は完了しても、消化機能は未熟で、食べ物を十分に消化吸収できません。
- ・ 大人と同じ材料を使用する時は、食べにくいものもあるので、歯茎でかめる位のかたさに調理することが必要です。
- ・ ひとりで食べたがる年齢なので、食べやすいスプーン、コップなどを用意してあげます。
- ・ 自分で持って食べられるような食品や食べやすい形に調理してあげます。  
　　<例> 野菜をスティック状に切って調理する。パンをスティック状に切ってからトーストにする。
- ・ いろいろな味付けができますが、濃くならないようにしましょう。
- ・ 離乳食で経験した食品はよく食べると言われていますので、無理のないよう食品の幅を広げていきましょう。

## <食べさせ方のポイント>

- ・ 食事時にはテレビを消し、おもちゃを片付けるなどの環境を整えてあげましょう。
- ・ 食事の前に手を洗うこと、エプロンをつけることなど衛生に注意しましょう。
- ・ 足を床につけ座らせ、姿勢を良くし、しっかり噛んで食べられるようにしましょう。
- ・ 食べ物が口に入ったとき、モグモグと口が動いているか見てあげましょう。



## <1歳過ぎの授乳と牛乳の切り替えについて>

- ・ 食事の量や生活リズムなどを参考に、無理のないようミルクから牛乳に切り替えていきます。
- ・ 食後、寝る前、夜中のミルクをなくしていき、哺乳瓶も徐々に離していきましょう。
- ・ 牛乳をはじめて飲む場合は、ひと肌程度に温めて50mlほどを1日1回飲みます。
- ・ 2～3日飲んで皮膚や便の様子に変化がなければ少しずつ増やします。
- ・ 体調に変化が見られなければ常温で1回100ml、1日300mlを目安にします。
- ・ 牛乳はコップで飲むようにしましょう。



## この時期に食べられる食品と1回を目分量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 軟飯又はご飯・・・子ども茶碗8分目</li> <li>* 食パン・・・8枚切り1/2～1枚</li> <li>* 茹でうどん・・・60g</li> <li>* マカロニ類(茹で)・・・60g</li> <li>* 小麦粉・・・大さじ5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 味のついていないご飯に慣れるようにする</li> <li>* 食パン以外の菓子パンは糖分や油が多いので控えるにする</li> <li>* 麺類はスプーンにのる位の長さに切る フォークを使えるようになれば4～5cmに切る</li> <li>* 小麦粉は料理の他、ホットケーキ、蒸しパン、おやきなど</li> </ul>
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 卵・・・1/2～2/3個(うずら卵の場合は2個位)</li> <li>* 魚類・・・15～18g</li> <li>* 挽肉、レバー・・・18～20g</li> <li>* 豆腐・・・50～55g (豆乳 50～55ml) (納豆・・・大さじ2、きなこ・・・大さじ2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 生卵は食べないようにする</li> <li>* 魚は小骨に注意してあげる</li> <li>* かたい肉は加熱した後に刻む</li> <li>* 油揚げは刻む おからも使用できる</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 牛乳は1日の目安が 300ml、飲みすぎに注意する</li> <li>★ チーズは塩分があるので少量にする</li> <li>★ ヨーグルトはプレーンのものを使用する</li> </ul>	
野菜・果物その他	<p>40～50g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* にんじん、南瓜、かぶ、大根、トマト、芋類 カリフラワー・・・小さな卵位の大きさ</li> <li>* 白菜、キャベツ・・・中葉1/2枚</li> <li>* ほうれん草・・・小さいもの1株</li> <li>* りんご、梨・・・1/6個、みかん・・・1/2個 バナナ・・・1/4本、いちご・・・1個</li> <li>* 海藻類(わかめ、のり、ひじき)・・・小さじ1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* きゅうりやトマトは生でも食べられる 茹でた野菜で酢の物、サラダにも慣れていく</li> <li>* 野菜の味を覚えるために繰り返し食卓にのせる 苦手な野菜は細かく刻んで好きな物に混ぜてもよい 緑黄色野菜を、1回の食事の中に必ず取り入れる</li> <li>* りんご、梨は加熱する 果物は糖分が多いので食べすぎに注意する</li> <li>* 刻んだわかめをみそ汁に、ひじきはやわらかく煮る</li> </ul>
芋類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* じゃが芋、さつま芋・・・卵の大きさ1個分 (おかずとして使用する場合は1/4個位)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ふかし芋や煮物、棒状に切って素揚げにしてもよい</li> </ul>
油脂類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* バター、マーガリン、植物油・・・小さじ1 マヨネーズも使用できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 揚げ物も食べられるようになる</li> </ul>

★酒、みりん、香辛料は少量の使用にし、ソースなどの調味料は控えるにしましょう。

★黒糖、はちみつは1歳の誕生日を迎えてから使用しましょう。

★イクラ、ウニ、刺身、そば、もちは控えましょう。

★柿は固さ、切り方によってはつまりやすいので控えましょう。加熱したりんごで代用しましょう。



## <おやつについて>

子どもの消化機能は未熟なので、3回の食事では成長に必要な栄養を十分にとることができません。そのため、食事の間におやつで補う必要があります。食事の補助的な役割もあり、もう1回の食事として考えましょう。甘いお菓子、スナック菓子等はなるべくさけ、食べる時は内容と量を配慮してあげましょう。夕食がしっかり食べられるように、食べる時間や量を調整することも必要です。

### おすすめおやつ

- ご飯のおやき …… 温かいご飯に野菜のみじん切り(茹でにんじん、ねぎなど)と卵、小麦粉少々を混ぜ、塩、しょうゆ、かつお節(あれば)を混ぜて、フライパンで焼きます。
- おにぎり(シラス干しと野菜) …… 小松菜を茹でてみじん切りにし、茹でたシラス干しとごまを混ぜておにぎりにします。
- パンディング …… パンを細かく切り、砂糖、牛乳、卵を入れてよく混ぜてフライパンで焼きます。
- 野菜うどん …… 冷蔵庫にある野菜類と鶏肉で汁を作り、うどんを煮ます。
- 茶巾しばり …… 芋をふかしてからつぶし、レーズンを加えてラップで絞ります。

☆ 果物や牛乳と組み合わせます。

☆ 不足しがちな野菜類を好きなメニューに混ぜると、無理なく食べられます。

控えたいもの あめ、キャラメル、チョコレート、ガム、アイスクリーム、スナック菓子類

## よくかんで食べよう ～1歳の食事が大切です～



1歳では、特にかみごたえのあるものを食べさせる必要はありません。前歯でかみ切り、奥歯(歯茎)で咀嚼できるようなものを用意してあげます。れんこん、ごぼうなどをスティック状に切りやわらかく煮たものや、いろいろな野菜を肉などと一緒に煮たものも少しずつ取り入れましょう。口の中に手で食べ物を押しこんだり、丸呑みしたりしないよう注意しましょう。子どもには常に大人が声をかけることが大切です。かむことは、いろいろな食品を体験する中で学ぶものです。よくかむことによって唾液が増えて消化を助け、脳を刺激し、あごを発達させ、言葉の発音もはっきりしてきます。虫歯があると食べ物が十分にかめないこともあります。虫歯予防のために、食後に湯冷ましや麦茶などを飲ませたり、歯磨きをしたりしてあげましょう。

# 乳幼児期（1歳半～）からの食生活について

## 特徴及び留意点

- ・自分でスプーンを使って食べられるようになりますが、まだ大人の介助が必要です。
- ・温かく見守りながら、楽しんで食事をしましょう。
- ・朝食をしっかり食べられるように生活リズムを整えましょう。

### 3度の食事を大切にしましょう。

- ・よく食べ、よく遊び、よく眠るというリズムを作ってあげることで、心身が成長すると言われています。
- ・特に朝食をきちんと食べることにより、からだと頭が目覚め、排便を促し、遊びに集中できるようになります。

### 栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。

- ・主食、主菜、副菜、汁物を取り揃え、食事でもとれない栄養はおやつで補いましょう。



### 乳幼児期は味覚の形成期です。

- ・濃い味に慣れてしまうと、素材本来の味を受け入れにくくなります。
- ・大人の食事から工夫して作るときも、薄味に気をつけましょう。



### 好き嫌いが出てきます。

- ・食べ物を床に落としたり、手で混ぜたりするなど、遊び食べになる時期です。
- ・ムラ食いになったり少食になったりし、好き嫌いもでてきます。
- ・スプーンに食べ物をのせてあげると口に運ぶこともありますが、まだまだこぼすことの方が多いです。
- ・お子さんの食べたい気持ちを尊重し、手づかみ食べもさせてあげましょう。
- ・お子さんが使用するスプーンと大人が介助するスプーンを用意して、様子を見ながら食事の介助をしてあげましょう。

## 食事環境について

- ・テレビを見ながらの食事はやめましょう。  
気が散って落ち着いて食べられません。おもちゃなども片づけましょう。
- ・空腹になるような生活を心がけましょう。  
外でいっぱい遊んで空腹になれば、食事もおいしく食べられます。  
起きる時間、寝る時間、食事やおやつの時間も決めて生活リズムをつけましょう。
- ・なるべく家族と一緒に食事をしましょう。  
食べ物のことや今日の様子などを話しながら食事をすると、「食事が楽しい」と感じ、安心感と満足感を味わう大切な時間となります。
- ・食べ物の無理強いを避けましょう。  
食事の量や苦手な食品には個人差があります。  
苦手な食品をすりおろして好きな食材と混ぜ合わせて調理する方法もあります。  
また食事を少なめに盛り付けて達成感を味わう方法もあります。食べられたときはほめてあげましょう。



## <乳幼児期(1歳半～)に控えたいもの早見表>

### 乳幼児期にはリスクの高い食べ物

もち、だんご 球状のチーズ、あめ	のどに詰まらせるおそれがある
ミニトマト、ぶどう	のどに詰まらせるおそれがある。食べさせる時は、四つ割りにする
コンニャクなど	のどに詰まらせるおそれがあるので、刻んで少量にする
ピーナッツ ナッツ類 炒り大豆 枝豆	5歳以下の子どもには食べさせないようにする 気管支に入りやすく、むせやすい ナッツ類は肺の中で膨張することがある

### アレルギーや衛生面で心配なもの

そば	アレルギーの心配があるので最初は少量から始める
イクラ、ウニ	塩分が多く、アレルギーの心配もある
刺し身類	消化機能が未熟なため、しっかり火を通してから食べる 寄生虫の心配や、雑菌類に汚染されている場合もある

### 塩分・糖分・油分・添加物・刺激物が心配なもの

お菓子類	あめ、キャラメル、アイスクリーム、チョコレートは糖分が多く虫歯の原因にもなる スナック菓子は油分や塩分が多く含まれている
かまぼこ、はんぺん さつま揚げ	添加物が多く含まれているので、添加物の少ないものを選ぶ
ウインナー	塩分と添加物が多いので、無添加のものや低塩のものを選ぶ
佃煮など	塩分が多く、消化もよくない
市販のふりかけ	塩分が多く、添加物や着色料も含まれている
漬物	塩分、添加物の他に辛味なども含まれている
ファーストフード レトルト 冷凍食品 即席麺	ハンバーガー、フライドポテト、揚げ物、カレー、ドリア、ピザ、スパゲッティ、天ぷら、カップラーメンなどは油分、塩分、添加物、スパイスなどが多く含まれている
コンビニの食材	おでん、弁当類など市販のものは味も濃く、添加物も含まれている
飲み物	コーヒー、紅茶は刺激物であるカフェインが含まれている 糖分や添加物が多いスポーツドリンク、乳酸飲料、ジュース類はなるべく控える
調味料類	わさび、からしは刺激物なので控える。 焼き肉のタレやドレッシングもスパイスなど刺激物や塩分が多く含まれている



# 離乳食の調理方法



## 調理方法

★調理の前には必ず手を洗いましょう！

[器具の消毒について]

哺乳瓶や離乳食作りに必要な器具は5分間、乳首は3分間煮沸消毒します。  
(様々な消毒用グッズも市販されています)


## おかゆの作り方と分量の目安

★多めに作って1回分ずつ冷凍すると便利です。

鍋に水と米(ご飯)を入れ、蓋をして強火にかけます。沸騰したら弱火にし、時間を計って炊き、火を止めて10分ほど蒸らします。

炊き時間はご飯からの場合で10倍がゆなら約30分、7倍がゆなら約20分にします。

米から炊く場合は50分が目安になります。吹きこぼれないように箸などを挟み隙間を作るとよいです。

月齢	5か月頃	6か月頃	7か月頃	8か月頃	9～11か月頃	12～15か月頃
種類	<b>10倍がゆ</b> ・初めはトロトロとしたなめらかなつぶしがゆにし、飲み込みやすくする ・だんだん米粒の割合を増やし、つぶしかたも粗くする		<b>7倍がゆ</b> 粒が少し残り、口に入れるとフワリととろける感じ	<b>全がゆ(5倍がゆ)</b> 指でつまむと簡単につぶれるポツリした感じ	<b>全がゆ→かたがゆ(4倍がゆ)</b> 粒があるが指で簡単につぶれるフワフワ状 → <b>軟飯</b> 力を入れるとすぐつぶれるやわらかさ	<b>軟飯～ご飯</b> 
量	小さじ1～	30～50g	50～60g	60～80g	全がゆ 80～100g 軟飯 80g	軟飯 90g ご飯 60～80g
割合	米:水=1:10 ご飯:水=1:5		米:水=1:7 ご飯:水=1:4	米:水=1:5 ご飯:水=1:3	かたがゆ 米:水=1:4 ご飯:水=1:2 軟飯      米:水=1:3 ご飯:水=1:1	ご飯 米:水=1:1.2

## 野菜スープの作り方

鍋に野菜(大根、キャベツ、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、かぶなど)を入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかけ、煮立ったらあくをすくい弱火で30分位煮る。1/3程に煮詰まったところでこす。味付けはしない。

→離乳食用に野菜を煮るときもこのようにして作り、煮汁はかたさの調節やスープとして使う。

## だしの取り方

(昆布だし) 鍋に水と昆布を入れて沸かす。野菜を煮るときにも昆布を入れるとよい。

(昆布・かつおだし) 昆布だしの続きに、かつお節を入れて、1分沸騰させてこす。

(煮干しだし) 鍋に水と煮干しを入れて沸かす。

だしの材料はすぐ使えるようにストックしておくともよい。





## 冷凍(フリージング)について

休みの日にまとめて離乳食を作り、冷凍しておく、すぐに食べたいときに大変便利です。  
冷凍する時は、以下の事に注意します。

- ・衛生的に作ること  
新鮮な材料を使い、手、調理器具、保存容器は清潔にします。
- ・必ず加熱したものを、1回ずつ小分けにして冷凍する  
茹でたりやわらかく煮たりしたものを、赤ちゃんが1回に食べるだいたいの量に分けて凍らせます。
- ・保存はポリ袋や専用の容器に入れる  
ラップを使用すると食品が凍った時に包装が破れていることがあります。
- ・料理名と作った日付を記載する  
冷凍すると材料や料理名がわからなくなるので、必ず料理名と作った日付を書いたラベルを貼ります。
- ・古い物から使い、1週間くらいで使い切る  
離乳食は抵抗力の弱い赤ちゃんが食べるものです。1週間くらいを目安に使い切ります。
- ・再冷凍は衛生上の理由ではない  
一度解凍した離乳食が残った場合、残りは処分します。

### ☆冷凍に向くもの

茹でた野菜、ひき肉、レバー、加熱した魚、パン・おかゆ、ホワイトソース、トマトソース等

### ☆冷凍に不向きなもの

水分の多い生野菜、豆腐、茶わん蒸し等

☆赤ちゃんは抵抗力が弱いため、冷凍したものを利用する時は、鍋や電子レンジで沸騰するまで加熱します。

☆野菜を冷凍したものは解凍するとやわらかくなりすぎます。利用するのは8か月位までにしましょう。

## 献立例とレシピ

### [5か月～6か月頃]

10倍がゆ + 野菜のおかず + 野菜スープ

10倍がゆ + タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐) + 野菜のおかず + 野菜スープ

・5か月ならペースト、6か月ならマッシュ状など、やわらかさはお子さんの様子に合わせてます。

#### 白身魚煮

白身魚(カレイ・タイ等)  
だし汁………適量  
片栗粉………適量(同量の水で溶いておく)

##### ●作り方

- ① 鍋に、白身魚と昆布だしを入れ、茹でる。
- ② 片栗粉でとろみをつける。
- ③ 食べやすいようによくすりつぶし、茹で汁で水分を調節する。

魚は、茹でたものを小分けにし冷凍できる。

#### 野菜ペースト

大根・キャベツ・にんじん・南瓜  
玉ねぎ・かぶ・白菜 など



##### ●作り方

- ① 野菜スープを作る時にやわらかく煮た野菜を、取り出す。
- ② それぞれすり鉢でよくすりつぶし、茹で汁でのばす。  
じゃが芋も・さつま芋は冷めるとかたくなるので、ゆるめにのばす。

## 〔7か月～8か月頃〕

7倍がゆ + タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐、肉など) + 野菜のおかず + 汁物(野菜のみそ汁など)

- ・味付けは食材の味を優先しますが、少量の調味料を使用することができます。
- ・7か月なら粒のあるマッシュ状、8か月なら粗つぶしなど、大きさはお子さんの様子に合わせます。

### 野菜の煮びたし

ほうれん草又は小松菜・・・大さじ1と1/2  
にんじん・・・・・・・・大さじ1  
だし汁・・・・・・・・1/2カップ  
しょうゆ・・・・・・・・少々  
(水溶き片栗粉・・・・・・適量)



#### ●作り方

- ① 青菜は、指でつぶせるくらいに茹でて、みじん切りにする。
- ② にんじんもやわらかく茹でてコロコロに切る。
- ③ だし汁にしょうゆ3～4滴を加えて味をつけ、①と②を加えて弱火で2～3分煮る。必要に応じて片栗粉でとろみをつける。

### 野菜の煮物

シラス干し(さっと茹でたもの)・・・大さじ1  
大根・にんじん・・・・・・各5cm分位  
(他にかぶ・アスパラ・いんげん・いもなど)  
しょうゆ・・・・・・・・少々  
だし汁・・・・・・・・適量

#### ●作り方

- ① 大根・にんじんは角切り(又はスティック)など食べやすく切り、鍋に水・昆布とともに入れ、指先でつぶせるくらいにやわらかく茹でる。
- ② 材料がかぶるくらいの汁を残し、シラス干し・しょうゆを入れて煮る。

### 白身魚と野菜のコーンクリームソース

切り身を茹でた白身魚(カレイ・タイ等)・・・・大さじ1  
玉ねぎやにんじんなどの野菜・・・・・・大さじ1～2  
コーンクリーム缶・・・・・・大さじ1

#### ●作り方

- ① 鍋に茹でて食べやすい大きさにほぐした白身魚と、茹でて刻んだ野菜を入れ、コーンクリームを入れて軽く煮る。

コーンの味があるので調味料は不要。  
コーンクリームだけを電子レンジで温めて、  
魚の上にかけても綺麗。

国産のコーンクリーム缶を常備しておくとう便利。  
残ったら小分けにして冷凍したり、スープに使ったりしてもよい。  
1歳過ぎからは、コーンクリームにマヨネーズを混ぜて魚にかけて焼く  
「コーン焼き」がおすすめ。

## [9か月～11か月頃]

全がゆ(5倍がゆ)+タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐、肉など)+野菜のおかず+汁物(野菜のみそ汁など)

スティックtoast(パンがゆ)+タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐、肉など)+野菜のおかず+汁物(野菜のみそ汁など)

・9か月なら1cm角、11か月なら一口大など、大きさはお子さんの様子に合わせます。

### 肉団子煮(出来上がり量は4回分。冷凍もできる。)

挽肉(鶏か豚).....60g  
片栗粉.....小さじ1弱  
水.....大さじ1と1/2  
しょうゆ又は塩.....適量

水を加えてやわらかい生地にする事で  
肉も食べやすくなる。  
初めは小さく、手づかみできるなら大きめにする。

#### ●作り方

- ① すべての材料をボールやビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に湯を沸騰させ、弱火にしてから1～2cm大の肉団子を静かにスプーンで落とす。

※角切りにした茹で野菜と合わせてもよい。  
※食べにくいようであれば水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ご飯のお焼き

小麦粉.....大さじ3  
水.....小さじ1～2  
ごはん又はかゆ.....大さじ3～4  
シラス干し(挽肉やツナ缶).....小さじ2  
にんじん・玉ねぎ・キャベツなど茹でて刻んだ野菜  
.....大さじ3～4  
塩又はしょうゆ.....少々(入れなくてもよい)  
油.....少々

#### ●作り方

- ① ボールに、材料をすべて入れて混ぜる。水の量は固さを見て調節する。(具全体がまとまればよい)
- ② フライパンに油を薄く敷き、スプーンで生地を3cm位の大きさに丸く落とし、フタをして両面を焼く。  
※両面をさっと焼いたら、中に熱を通すため電子レンジで1分位加熱してもよい。

### みそ汁

お好みの野菜.....大さじ3～4  
だし汁.....適量  
味噌.....適量

#### ●作り方

- ① 野菜を1cmくらいの大きさに切る。
- ② 鍋に、野菜とだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を入れる。

※味付けの目安は大人の味の1/2位の濃さにするとよい。

# [12か月～18か月頃]

軟飯～ご飯 + タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐、肉、卵など) + 野菜のおかず + 汁物(野菜のみそ汁など)

パンや麺 + タンパク質が入ったおかず(魚、豆腐、肉、卵など) + 野菜のおかず + 汁物(野菜のみそ汁など)

## キャベツとツナの和え物

ツナ缶 ……大さじ1と1/2  
キャベツ ……1/6枚  
しょうゆ ……少々

おかかと和えればおかか和えに、  
きざみのりと和えればのり和えに、  
シラス干しと和えればシラス和えになる。

### ●作り方

- ① キャベツはやわらかく茹で、粗く刻む。
- ② ツナはほぐして、キャベツと混ぜ合わせしょうゆ少々で味をつける。

## 納豆チャーハン

ごはん ……茶碗2杯  
にんじん ……20g  
ねぎ ……20g  
にら ……少々  
納豆 ……1/2パック  
塩 ……少々  
しょうゆ ……少々  
油 ……適量



### ●作り方

- ① 野菜をみじん切りにし、野菜を炒める。
- ② ①に納豆を合わせて炒め、温かいご飯を入れ、塩・しょうゆで味をつける。

## にんじんのレンジ蒸しパン

ホットケーキミックス ……50g  
すりおろしにんじん ……大さじ1  
サラダ油 ……小さじ1  
牛乳又は豆乳 ……大さじ3  
耐熱容器又は製菓用カップ ……適量

多めに作って、冷凍もできる。  
中身に、チーズやミックスベジタブル等を入れて、朝食にもよい。

### ●作り方

- ① ホットケーキミックスに、すりおろしたにんじん、サラダ油、牛乳を入れよく混ぜる。
- ② 耐熱容器か製菓用カップに入れ、電子レンジで2分ほど加熱する。  
(蒸し器で作る場合は15分ほど蒸す。)
- ④ 竹ぐしをさして何もついてこなければ出来上がり。

電子レンジは加熱しすぎるとかたくなる。  
様子を見ながら加熱していくとよい。

# おすすめ！野菜活用法

## かぶ・大根



すりおろして、みぞれ煮にもできる。

葉はカルシウムたっぷり！  
刻んで炒めればふりかけに。  
→卵焼きやチャーハンにもよい。  
太めの千切りにして、茹でて、油で炒め、しょうゆ・砂糖できんぴら風にしてもよい。

## れんこん



やわらかく煮て刻めば食べられる。  
すりおろしてハンバーグに入れてもよい。

## にんじん



スティック状に切って茹でる。  
(指でつぶせる位)  
角切りにして、茹でてバター、砂糖、塩少々でグラッセにしてもよい。  
輪切りにして茹で、ミキサーで潰してピューレにしホットケーキに混ぜてもよい。  
牛乳と玉ねぎと一緒に煮て、ミキサーでポタージュにしてもよい。

## ブロッコリー



芯は皮を厚めにむき、茹でてつぶせばペースト状やマッシュによい。  
月齢に合わせ、1cm角やスティック状に切り、茹でてよい。  
穂先は細かく刻んでおかゆやスープ、豆腐や魚に混ぜて与える。

## 白菜



豆腐や挽肉とあんかけにすると良い。  
だし汁やしょうゆ、かつお節と合わせてもよい。

## 南瓜



レンジですぐ加熱することができて便利。  
スライスチーズをのせて加熱する。  
マッシュして、牛乳やスープを加え南瓜スープに。  
ホットケーキに混ぜて蒸しパンやホットケーキに。  
角切りのパン、卵、牛乳、南瓜マッシュを加えてフライパンで焼いて、パンディングにしてもよい。

## なす・きゅうり

皮をむいて1cm角に切って昆布やシラス干しと一緒に煮る。  
鶏挽肉と煮て、とろみをつけてそぼろ煮にしてもよい。



## ほうれん草・小松菜

茹でた後、刻んで、必要に応じて片栗粉でとろみをつける。  
のりやシラス干し、チーズなどを加え、しょうゆやだしでおひたし風に。  
レンジで加熱した豆腐や納豆と和え、そこにしょうゆを少々加える。  
ハンバーグやホットケーキ、オムレツやスープ、グラタンに入れてもよい。



みどり色がきれいで、  
彩りがよくなる。

