

離乳食レシピ

離乳後期
(9～11か月頃)

[食事の形態の目安]
5～7mmくらいの大きさ
歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらいの固さ)

分量は当院で提供している1人分で記載しています。だし汁や調味料は適度に加減して調理してください。
野菜類は下茹でしてからきざむ方がやわらかく仕上がりと、調理加工もしやすいです。
下茹でには電子レンジを使っても便利です。また、大人の食べる料理を調理する際に、味付け前のものを鍋から取り出して使用すると手軽です。



料理名	材料	分量(g)	作り方
おかゆ		100	
みそ汁	じゃがいも	10	①やわらかく茹でたじゃがいもをみそスープに加えて煮ます。
	みそスープ	50	
いり卵	卵	30	①割りほぐした卵に調味料(*)を加え、油で炒ります。
	*塩	少々(0.1)	
	*砂糖	少々(0.5)	
	サラダ油	小さじ1/3	
キャベツの煮浸し	キャベツ	20	①だし汁でキャベツ、にんじんをやわらかく煮て、調味料(*)で味付けします。
	にんじん	5	
	だし汁	小さじ2	
	*しょうゆ	少々(0.5)	

※みそスープは、みそ汁の上澄みです。
※いり卵を炒る時に少量の水やだし汁を加えて弱火でゆっくり加熱すると、やわらかくしっとり仕上がります。
※キャベツは、葉先のやわらかい部分をきざんで使用します。



料理名	材料	分量	作り方
煮込みうどん	ゆでうどん	70	①だし汁で挽き肉をほぐしながら加熱し、きざんだうどんと野菜を加えて煮ます。 ②調味料(*)で味付けし、さらに煮込みます。 ③茹でた卵をきざんでのせて完成。
	鶏むね挽き肉	10	
	にんじん	7	
	たまねぎ	13	
	卵	10	
	*しょうゆ	小さじ1/5	
	*みりん	少々(0.5)	
	だし汁	120	
小松菜の煮浸し	小松菜	30	①だし汁で小松菜をやわらかく煮て、調味料(*)で味付けします。
	*しょうゆ	小さじ1/5	
	だし汁	大さじ1	
果物	BFりんご	25	

※うどんは大人の食べるうどんを味付けの前に取り出し、さらにやわらかく煮込んでもよいでしょう。
※当院ではゆで卵をきざんでトッピングとしていますが、卵を割りほぐし卵とじにしても食べやすいです。
※小松菜は葉先のやわらかい部分をきざんで使います。
※りんごはベビーフードを使用しています。
生のりんごをすりおろすか、カットして使用するのもよいでしょう。



料理名	材料	分量	作り方
パン粥	耳なし食パン	20	※粉ミルク15gは、缶付属のスプーンで約6杯です。
	粉ミルク	15	
	水	90	
魚のスープ煮	かれい(皮なし)	30	①やわらかく煮た野菜と魚を合わせて煮ます。 ②調味料(*)で味を付けて完成。
	じゃがいも	10	
	たまねぎ	10	
	*バター	少々(0.2)	
	*塩	少々(0.2)	
	水	20	
カリフラワーの炒め煮	カリフラワー	20	①カリフラワーを下茹でし、油で炒めます。 ②調味料(*)で味付けしただし汁で煮込みます。
	サラダ油	小さじ1/5	
	*しょうゆ	少々(0.5)	
	*砂糖	少々(0.4)	
	だし汁	大さじ1	
たまねぎスープ	たまねぎ	10	①野菜スープでやわらかくなるまでたまねぎを煮ます。 ②調味料(*)で味付けし、完成。
	野菜スープ	50	
	*塩	少々(0.2)	
	*しょうゆ	少々(0.1)	
果物	BFTマトとりんご	25	

※野菜スープは、キャベツ・にんじん・たまねぎ等を水のみで煮込んだ、野菜のうまみのあるスープです。
※トマトとりんごはベビーフードを使用しています。



料理名	材料	分量	作り方
おかゆ		100	
豆腐くずあんかけ	絹ごし豆腐	30	①挽き肉をだし汁でほぐしながら煮ます。 ②①にほうれん草を加え。調味料(*)で味付けします。 ③水溶きかたくり粉でとろみをつけ、だし汁で煮ておいた豆腐にかけて完成。
	豚挽き肉	10	
	ほうれん草	10	
	*しょうゆ	小さじ1/5	
	かたくり粉	小さじ1/5	
	だし汁	小さじ2	
はくさいの煮浸し	はくさい	20	①だし汁ではくさい、にんじんをやわらかく煮て、調味料(*)で味付けします。
	にんじん	5	
	だし汁	小さじ2	
	*しょうゆ	少々(0.5)	
すまし汁	小町麴	少々(0.3)	①小町麴を水でもどしてきざんでおきます。 ②だし汁を調味料(*)で味付けをして、①を加えて煮ます。
	だし汁	50	
	*塩	少々(0.1)	
	*しょうゆ	少々(0.1)	
果物	白桃缶	25	

※ほうれん草、はくさいは葉先のやわらかい部分をきざんで使います。