

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<br>パン<br>うどん・そうめん・マカロニ<br>スパゲティ<br>コーンフレーク（無糖）<br>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<br>短く切って煮るまたは炒める<br><br>細かく砕いて煮る<br>戻して煮る |
|          | いも類     | じゃが芋・さつまいも・里芋<br>片栗粉   | 一口大で歯ぐきでつぶせる固さに煮る<br>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<br>ビスケット・ホットケーキ  |   |
| たんぱく質    | 豆類      | 豆腐<br>白いんげん豆・金時豆・大豆・小豆<br>きな粉・豆乳<br>納豆<br>高野豆腐   | 煮る・焼く<br>煮て粗くつぶす<br><br>細かく刻む   |
|          | 魚類      | ひらめ・かれい・たい・たら・鮭<br>めかじき・金目鯛（茹でこぼす）<br>しらす干し（茹でこぼす）<br>かつお・まぐろ・ツナ水煮<br>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<br>ヨーグルト（無糖）<br>チーズ（調理用で塩分や脂肪の少ないもの）<br>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<br>トマト・ブロッコリー・ピーマン<br>ニラ・アスパラガス・おくら<br>チンゲン菜・さやいんげん<br>さやえんどう          | 歯ぐきでつぶせる固さに煮る<br>葉菜類はみじん切りにする<br>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<br>白菜・きゅうり・グリーンピース<br>カリフラワー・そら豆・なす・ねぎ<br>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<br>もも・いちご・メロン・バナナ<br>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<br>わかめ・ひじき・寒天   | 細かくもむ<br>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）<br>バター・植物油・ケチャップ<br>酢・トマトピューレ<br>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

## 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

## ポテト茶巾

じゃが芋……………30g  
 人参……………1g

## 刻みトマト

トマト……………20g

## 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

## フルーツ

みかん……………1/2個

## 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

## お粥の作り方参照

- 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。
- 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。
- ①トマトは皮をむいて種をとり刻みます。
- 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。
- ①みかんは皮をむき袋から出します。