



離乳食レシピ



八頭町

かぼちゃ

*ミルクは粉ミルクを使用・・飲用で牛乳を与えるのは1歳を過ぎてから。
*少量の加熱は電子レンジを利用してもOK

	献立名	食品名	分量	作り方とポイント
生後 5~6 カ月	かぼちゃの ペースト	かぼちゃ ミルク	15g 10ml	①かぼちゃは皮をむき、軟らかくゆでて、つぶす。 ②鍋に①とミルクを加えてポタージュ状にする。 * ②をひと煮立ちさせるとさらによい。(電子レンジでもOK) * 慣れてきたら、ミルクの量で硬さを調節する。
生後 7~8 カ月	かぼちゃと 豆腐の煮物	かぼちゃ 絹ごし豆腐 野菜スープ	20g 30g 大さじ3	①かぼちゃは皮を取りゆでて粗くつぶす。 ②小鍋に野菜スープと細かく切った豆腐を入れて煮る。 ③②に①を加えよく混ぜる。
生後 9~11 カ月	かぼちゃの そぼろ煮	かぼちゃ 鶏肉(皮なし) 野菜スープ 水溶き片栗粉 塩	30g 10g 1カップ 少々 ごく少量	①かぼちゃは皮を取り7mm角に切る。 ②鶏肉はミンチにする。(ひき肉の場合は脂身の少ない部分を使う) ③小鍋に野菜スープを煮立て、①、②を入れて煮る。 ④塩を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ほうれん草

	献立名	食品名	分量	作り方とポイント
生後 5~6 カ月	ほうれん草 ペースト	ほうれん草 野菜スープ 水溶き片栗粉	15g 適量	①ほうれん草の葉先をやわらかくゆでて細かく刻む。 ②①に野菜スープを少し加えて、すり鉢でよくすりつぶす。 ③鍋に②を入れてひたひたのだし汁をいれて火にかける。 ④③が一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
生後 7~8 カ月	ほうれん草 の 白和え	ほうれん草 絹ごし豆腐 しょうゆ	20g 40g 1滴	①ほうれん草の葉先はゆでてみじん切りにする。 ②絹ごし豆腐はゆでて水を切る。 ③すり鉢に豆腐を入れよくする。①を加える。 ④しょうゆを1滴たらず。
生後 9~11 カ月	ほうれん草 の ポテトバーグ	ほうれん草 じゃがいも 粉チーズ 片栗粉 サラダ油	10g 30g 少々 適量 少々	①ほうれん草の葉先をゆでて細かく刻む。 ②じゃがいもは皮をむきゆでてつぶす。 ③ボールに①、②、片栗粉、粉チーズを混ぜて小判型にまるめる。 ④フライパンに薄く油を敷き、③を両面焼く。

野菜スープの作り方

アクの少ない野菜(にんじん・だいこん・じゃがいも・キャベツなど数種類)だし用昆布をザク切りにして、鍋に入れ、ひたひたの水を入れて煮る。材料がやわらかくなるまで煮、こし器でこす。

※みそ汁のみそや調味料を入れる前の汁でもOK。ただし、かつお節・煮干し・貝類のみそ汁は、アレルギーの原因になることもあるので、魚を食べるようになってから使用する。

