もくじ

初期（1週間作り置きメニュー）……1p-2p

- にんじんと豆腐のとろとろ
- 鯛とさつまいものとろとろ
- 豆乳のビシソワーズ
- ほうれん草のバナナ和え

後期（あさ・ひる・よる計6品）……7p-10p

- きな粉フレンチトースト・アボカドディップ
- トマトリゾット・卵とブロッコリーのサラダ
- あじハンバーグ・かぼちゃのポタージュ

中期（あさ・よる計4品＋粥レシピ2品）3p-6p

- さけのにゅうめん・豆腐のベジスープ
- 鶏レバーとトマトのレンチン煮・しらすトマト雑炊
- パン粥・全粥

完了期（あさ・ひる・よる計6品）……11p-14p

- ヨーグルトのフルーツサンド・きのこと卵のスープ
- 野菜たっぷり鶏そぼろ丼・さつまいもスティック
- ツナのチーズリゾット・チキンのトマト煮込み

cookpad

スマホからも気軽に「離乳食レシピ」をご覧いただけます。

クックパッドも公開中！▶
千種区☆離乳食レシピ

〈離乳食レシピ動画〉～家族で一緒に笑顔の食卓～

YouTube
ちくさKeyちゃんねるで配信中！▶▶▶

離乳食レシピ vol.1～vol.4あります

～掲載レシピ例～

- vol.1 にんじんごはん、豆腐の野菜煮込み etc…
- vol.2 ほうれん草の豆腐ポタージュ、鶏ささみのトマトがゆ etc…
- vol.3 きしめん、タコライス、茶碗むし、大人ごはん etc…
- vol.4 初期から完了期までの冷凍ストック・おすすめレシピ etc….

区ウェブサイトからダウンロードできます。

発行｜名古屋市千種区役所民生子ども課　TEL 052-753-1873　名古屋市千種保健センター保健予防課　TEL 052-753-1975

2025年3月発行

離乳食レシピ vol.5

初期～完了期
離乳食レシピ
掲載

気軽に簡単 おいしい離乳食♡

1日のタイムスケジュール付

千種区役所
千種保健センター
×
Sugiyama 椙山女学園大学

このレシピ集は、乳児期の食事づくりを応援したいとの想いから、千種区役所と千種保健センターの管理栄養士、椙山女学園大学生活科学部管理栄養学科の学生が協力して作成したものです。

初期

1日のタイムスケジュール

※タイムスケジュールはあくまで一例です。

6時

10時

授乳の前に1日1回、スプーンで
1さじから午前中に始めます。

14時

18時

21時

初期のポイント

- 母乳や育児用ミルク以外の食品の味や舌ざわり、飲み込むことに慣れましょう。
- 10倍がゆペーストから始め、赤ちゃんが慣れてきたらすりつぶした野菜、果物、さらに開始3週目くらいを目安につぶした豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄などたんぱく質を多く含む食品を試していきましょう。
- スプーンのボウル部の1/3から1/2程度を目安にすくい、口の奥まで入れないのがポイントです。
- 赤ちゃんが慣れてきたら少しずつ量を増やしましょう。
- 個人差が大きい時期です。赤ちゃんに合わせてゆっくり進めていきましょう。

初期のレシピ 1週間作り置きメニュー

にんじんと豆腐のとろとろ

【材料(作りやすい分量 4回分)】
- にんじん……40g
- 絹ごし豆腐……70g
- だし汁(昆布)または水……60mL

【作り方】
1. にんじんは皮をむき、水にくぐらせた後ラップをし、電子レンジ(600W 1分)で加熱する。豆腐はラップをして、電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。
2. ①にだし汁を加えながらすりつぶしてペースト状にする。

豆腐は、たんぱく質が豊富で、くせが少ないため食べやすいです。
にんじんを加えることで色鮮やかに仕上げました。

栄養価(1人分)	
エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.6g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.0g
鉄	0.2mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

初期のレシピ 1週間作り置きメニュー

鯛とさつまいものとろとろ

【材料(作りやすい分量 5回分)】
- 鯛(刺身)……5切れ(50g)
- さつまいも……1/5本(50g)
- だし汁(昆布)……75mL

【作り方】
1. 鯛はしっかり火が通るまでゆでる。さつまいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。
2. ①にだし汁を加えながらすりつぶしてペースト状にする。

鯛は離乳初期から使えるたんぱく質源です。
また、さつまいものビタミンCは加熱しても
壊れにくい特徴があります。

栄養価(1人分)	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.6g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.0g
鉄	0.1mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

豆乳のビシソワーズ

【材料(作りやすい分量 5回分)】
- 豆乳……100mL
- じゃがいも……50g

【作り方】
1. じゃがいもは皮をむき、ラップをし、電子レンジ(600W 2分)で加熱する。
2. 豆乳は電子レンジ(600W 1分)で加熱する。
3. ①が熱いうちに②を加えなめらかになるまですりつぶす。

豆乳には、たんぱく質が、じゃがいもには、炭水化物やビタミンC、
食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
じゃがいものとろみを活かして離乳初期でも食べやすくしています。

栄養価(1人分)	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.4g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	0.0g
鉄	0.3mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

ほうれん草のバナナ和え

【材料(作りやすい分量 2回分)】
- 冷凍ほうれん草(葉先)……20g
- バナナ……1/2本(約50g)

ほうれん草には鉄分が豊富に
含まれています。
バナナの甘みやとろみでほうれん草が
マイルドになり、食べやすくなっています。

栄養価(1人分)	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.0g
鉄	0.2mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

【作り方】
1. 耐熱容器に冷凍ほうれん草と水大さじ1(分量外)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W 1分)で加熱する。
2. ①の水気を切り、なめらかになるまですりつぶす。
3. 耐熱容器にバナナを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。
4. ③をなめらかになるまですりつぶす。
5. ②と④を和えて完成。

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

1日のタイムスケジュール

※タイムスケジュールはあくまで一例です。

中期

6時
8時
10時
12時
14時
16時
18時
20時
21時

1日2回食で食事のリズムを付けましょう。
離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与えましょう。

中期のポイント

- 初めて食べる食材は午前中に、食べなれた食材は午後に食べさせると体調の変化に対応できて安心です。
- 赤ちゃんがもぐもぐしているか確認しながら、ゆっくり食べさせてあげましょう。
- 中期になると調味料（食塩、砂糖、油脂類等）を少量使えます。なるべく素材の味を活かして薄味にしましょう。
- この頃の赤ちゃんは口の中でつぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えます。とろみをつけると飲み込みやすく食べやすいです。

中期のレシピ 午前中のメニュー

さけのにゅうめん

【材料（1人分）】
- そうめん（離乳食用の食塩不使用のもの）15g
- ほうれん草（葉のみ）……20g
- 鮭（水煮缶）……10g
- だし汁（昆布）……120mL

水溶き片栗粉
- 片栗粉……2g
- 水……大さじ1（15mL）

【作り方】
1. そうめんを1cm強にカットし柔らかくなるまでゆでる。（およそ3分）
2. ほうれん草は湯の中にさっとくぐらせる。よく水気を切り、みじん切りにする。
3. 耐熱容器にだし汁、①、②、ほぐした鮭、水溶き片栗粉を入れ軽く混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジ（600W 2分）で加熱する。

ほうれん草の緑色と鮭の赤色が美しいさっぱりとした一品。
味付けは昆布だしのみで鮭のうま味が引き立ちます。
水溶き片栗粉を加えることで飲み込みやすくしました。

栄養価（1人分）	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.0g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.3g
鉄	0.5mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	○	かに	×
落花生	×	くるみ	×

豆腐のベジスープ

【材料（1人分）】
- 絹ごし豆腐……20g
- ほうれん草（葉のみ）……10g
- かぼちゃ（種、皮を除く）……10g
- だし汁（昆布）……60mL

鉄を豊富に含む豆腐、ほうれん草を
食材に取り入れました。
ビタミンCの豊富なかぼちゃと一緒に
摂取することで鉄の吸収率がUP!
ほうれん草の緑とかぼちゃの黄色で彩りが良く◎

【作り方】
1. ほうれん草を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、少量の水と共に電子レンジ（600W 30秒）で加熱する。
2. ①を冷水にとり、よく絞り、みじん切りにする。
3. かぼちゃはラップに包み、電子レンジ（600W 30秒）で加熱し、5mm角にする。
4. 豆腐は5mm角にする。
5. ②③④とだし汁を混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W 1分）で加熱する。
6. 全体を軽く混ぜ、器に盛り付けたら完成。

栄養価（1人分）	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.8g
炭水化物	1.6g
食塩相当量	0.1g
鉄	0.5mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

中期 中期のレシピ 夜のメニュー

鶏レバーとトマトのレンチン煮

【材料(1人分)】
- トマト缶(カット)……20g
- 鶏レバー……10g
- 絹ごし豆腐……5g
- ブロッコリー(つぼみのみ)……5g
- 牛乳……大さじ2(30mL)

水溶き片栗粉
- 片栗粉……4g
- 水……大さじ2(30mL)

生後6か月以降不足しがちな
鉄分を補えることができます。
トマトとブロッコリーを入れることで
彩りとビタミン補給も兼ねられる一品★

【作り方】
1. 鶏レバーはボウルにかぶるくらいの牛乳を入れ15〜20分漬け込み、臭みを取り除く。
2. ①を沸騰したお湯に入れ火がしっかり通るまでゆで、フォークでペースト状にする。
3. 水溶き片栗粉を作る。
4. 耐熱容器にトマト缶・②・崩した豆腐・ブロッコリー・③を入れ混ぜ、ふんわりラップをし電子レンジ(600W 1分30秒)で加熱する。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	32kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	2.6g	乳	○	えび	×
脂質	0.6g	小麦	×	かに	×
炭水化物	4.6g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.0g				
鉄	1.1mg				

しらすトマト雑炊

【材料(1人分)】
- ご飯……30g
- しらす干し……10g
- トマト(湯むきをし種を取り除いたもの)……20g
- 小松菜(葉のみ)……10g
- だし汁(昆布)……75mL

【作り方】
1. 小松菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、少量の水と共に電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。
2. ①を冷水にとり、よく水気を切ってみじん切りにする。
3. トマトは電子レンジ(600W 30秒)で加熱し、5mm角に切る。
4. しらす干しに熱湯を回しかけて塩抜きをし、みじん切りにする。
5. 耐熱ボウルにご飯、だし汁、②③④を加え電子レンジ(600W 2分)で加熱する。
6. 加熱後10分間蒸らして、器に盛り付けて完成。

しらすは骨を丸ごと食べることができるため、
離乳期に向いている食品★
カルシウムが豊富な小松菜も取り入れました。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	62kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	2.6g	乳	×	えび	×
脂質	0.3g	小麦	×	かに	×
炭水化物	12.6g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.3g				
鉄	0.4mg				

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

中期 共通レシピ 共通レシピ

パン粥

【材料(1人分)】
- 食パン(耳なし)……15g
- 育児用ミルク……50mL

【作り方】
1. 食パンは手で小さくちぎって耐熱容器に入れる。
2. ①に育児用ミルクを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W 1分)で加熱する。
3. 器に盛り付けて完成。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	67kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	2.0g	乳	○	えび	×
脂質	2.3g	小麦	○	かに	×
炭水化物	9.8g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.2g				
鉄	0.5mg				

電子レンジで簡単に作れます。
育児用ミルクを使って
大事な鉄分摂取!野菜などの
ペーストやきなこなどを混ぜる
ことでアレンジすることも
楽しいですね!

全粥

【材料(2人分)】
- 水(ご飯の2倍量)100mL
- ご飯……50g

【作り方】
1. 深めの容器に水とご飯を入れ、軽くほぐす。
2. 隙間ができるようにふんわりラップをし電子レンジ(600W 4分)で加熱する。
3. ラップを外し軽く混ぜ、再びラップをし5〜7分蒸らす。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	39kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	0.6g	乳	×	えび	×
脂質	0.1g	小麦	×	かに	×
炭水化物	9.0g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.0g				
鉄	0.0mg				

乳児向けとして作りましたが
味付けをすれば大人も
美味しくいただけます!
様々なメニューとの
組み合わせがおすすめです。

離乳食 調理のコツ

かわいい赤ちゃんの為に、もうひと手間!
赤ちゃんが食べやすい状態まで
調理をしましょう。

葉物の切り方〜ほうれん草〜

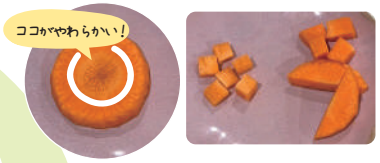
ほうれん草などの葉物は、葉の部分のみを使う
(繊維が食べにくいようなら、葉脈も取り除く)
やわらかくゆでてから細かく刻みます。

トマトの調理方法

ミニトマトに切り目を入れて、水を注ぎ、電子レンジで
1分ほど加熱。皮と種を取り除いて刻みます。

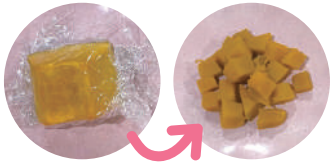
根菜類の調理方法

にんじんなどの野菜も火を通してから刻みます。
にんじんは、薄い色の中心部の方がやわらかいです。



かぼちゃ、じゃがいもの調理方法

かぼちゃやじゃがいもは、電子レンジ(600Wの場合、100gあたり
約2分ラップで包んで加熱)で簡単にやわらかくなります。



たまねぎの調理方法

繊維に対して
垂直の向きに
切ります。

しらすの調理方法

しらすはお湯をそそぎ、3分ほど置いておき、
塩抜きして刻みます。(茶こしがあると便利。)

1日のタイムスケジュール

※タイムスケジュールはあくまで一例です。

後期

6時

8時

10時

12時

14時

16時

18時

20時

21時

食事のリズムを大切に
1日3回食にすすめましょう。

後期のポイント

- 赤ちゃんが食べ物を歯ぐきでつぶしているか確認し、ゆっくり食べさせてあげましょう。
- この頃の赤ちゃんは好奇心旺盛！手づかみ食べで、自分で食べる楽しみを味わいましょう。
- スプーンはすくう部分がやや深い形のものにしてみると良い時期です。
- 飲み物をコップから飲む練習を始めるのに良い時期です。最初は大人が手を添えてサポートしながら、水やお茶で少しずつゆっくり与えてみましょう。
- 家族一緒に楽しく食べましょう！

後期のレシピ 午前中のメニュー

アボカドディップ

アボカドをつぶしてヨーグルトに混ぜるだけなので、
時短でできます！デザート感覚で
野菜を手づかみ食べすることができます。

【材料（1人分）】
- プレーンヨーグルト 大さじ1（15g）
- アボカド……7g
- にんじん……5g
- きゅうり……5g

【作り方】
1. アボカドを軽くつぶしヨーグルトと混ぜる。
2. にんじん、きゅうりは皮をむき、手づかみしやすい5cmの長さ、5mm幅のスティック状に切る。
3. ②の野菜はラップでつつみ電子レンジ（600W 50〜60秒）で加熱する。

栄養価（1人分）	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	1.7g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	0.0g
鉄	0.1mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	○	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

きな粉フレンチトースト

離乳食だけを作る手間が減る
取り分けレシピ★家族一緒に
同じものが食べられて楽しい食卓に！

【材料（1人分）】
- 食パン（耳なし、6枚切り）……1/3枚（20g）

卵液
- 溶き卵（Mサイズ）……1/2個分（30g）
- 牛乳……大さじ2（30mL）
- 砂糖……2g
- 有塩バター……2g
- きな粉……適量（2g）

栄養価（1人分）	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	7.1g
炭水化物	13.2g
食塩相当量	0.4g
鉄	0.7mg

アレルギー表示			
卵	○	そば	×
乳	○	えび	×
小麦	○	かに	×
落花生	×	くるみ	×

【作り方】
1. 食パンは8等分に切る。
2. ボウルに卵液の材料を入れて混ぜ合わせ、①を浸し、5分程おく。
3. フライパンに有塩バターを溶かし、②を入れ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火が通り、両面に焼き色がついたら火からおろす。
4. 器に盛り付け、きな粉を振って完成。

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

後期のレシピ 午後のメニュー

卵とブロッコリーのサラダ

ブロッコリーの緑色と卵の黄色で彩りを良く。
ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含むブロッコリーと
たんぱく質を豊富に含む卵を組み合わせたサラダにしました。

【材料(1人分)】
- ブロッコリー……10g
- ゆで卵(全卵)……15g
- マヨネーズ……3g

【作り方】
1. ブロッコリーはやわらかくなるまでゆでて、小さく刻んでおく。
2. ゆで卵を5mm角に切る。
3. ①と②にマヨネーズを加えてあえる。

栄養価(1人分)	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.9g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.1g
鉄	0.4mg

アレルギー表示			
卵	○	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

トマトリゾット

色々な食材が食べられるようになってきた
離乳後期にぴったり!たくさんの野菜を
入れることで様々な食感が楽しめます。

【材料(1人分)】
軟飯
- ご飯……50g
- 水……50mL
- にんじん……10g
- 玉ねぎ……10g
- ほうれん草……10g
- オリーブオイル 小さじ1/2(2g)
- トマトペースト……10g
- 水……50mL
- ツナ……大さじ1/2(10g)
- 粉チーズ……少々(2g)

【作り方】
1. 軟飯を作る。ご飯と水を鍋に入れ、火にかける。
2. にんじん、玉ねぎ、ほうれん草を粗みじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、火にかけ、切った野菜を加え柔らかくなるまで炒める。
4. トマトペーストと水を③に加えて混ぜ合わせる。
5. ④に軟飯、ツナを加えて混ぜ、煮詰める。
6. 皿に盛り付け、上から粉チーズをかける。

栄養価(1人分)	
エネルギー	129kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.9g
炭水化物	21.7g
食塩相当量	0.1g
鉄	0.5mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	○	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

後期のレシピ 夜のメニュー

かぼちゃのポタージュ

野菜の食感が残るように仕上げました。
すべてすりつぶすのではなく、形を残した
状態にすることで噛む練習にもなります。

【材料(1人分)】
- かぼちゃ……20g
- 玉ねぎ……10g
- 水……100mL
- 牛乳……大さじ1(15mL)
- 片栗粉……小さじ1/4(0.8g)
- 塩……0.2g

【作り方】
1. かぼちゃは一口大に切って、包丁で皮を切り落とす。かぼちゃと玉ねぎは5mm角に切る。
2. 鍋に、①と水を入れ、蓋をして弱火で8分ほどやわらかく煮る。
3. ②に片栗粉を混ぜた牛乳、塩を加えて、とろみがつくまで煮る。

栄養価(1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.6g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.2g
鉄	0.2mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	○	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

あじハンバーグ

あじを豆腐と合わせてハンバーグにすることで
食べやすくしています。魚特有の青臭さが
苦手な方でも食べやすい、優しい味わいです。

【材料(1人分)】
- あじ(刺身)……10g
- 絹ごし豆腐……20g
- おろししょうが……少々
- しょうゆ……少々
- 片栗粉……7g
- 油……少々

【作り方】
1. あじはすり鉢でする。
2. ①に豆腐、おろししょうが、しょうゆを加え、さらにする。
3. なめらかになったら、片栗粉を加え混ぜたのち、手に油を塗り小判型にする。
4. フライパンで中火で焼き、表面が固まったら弱火にする。
5. きれいな焼き色が付いたら、ひっくり返し反対側も同じように焼き、盛り付けたら完成。

栄養価(1人分)	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.6g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.1g
鉄	0.4mg

アレルギー表示			
卵	×	そば	×
乳	×	えび	×
小麦	×	かに	×
落花生	×	くるみ	×

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

1日のタイムスケジュール

※タイムスケジュールはあくまで一例です。

完了期

- 6時 起床
- 8時
- 10時
- 12時
- 14時
- 16時
- 18時
- 20時
- 21時 就寝

1日3回の食事と1〜2回のおやつを規則的にとり、健康な生活リズムをつくりましょう。

完了期のポイント

- この時期は必要なエネルギーや栄養の大部分を食品からとれるようになります。
- ますます食べることに意思を持つ時期です。自分で食べようとする気持ちを大切に、興味を持ったらスプーンやフォークを使ってみましょう。
- 前歯を使って食べ物をかじりとることができるようになります。ひと口の量を感覚的に覚えられるよう、柔らかいせんべいや野菜スティック、おにぎりなどで練習してみましょう。
- 牛乳は1歳を過ぎてから飲むことができます。様子をみながら少しずつ始めていきましょう。
- おやつは食事の一部です。果物、いも、牛乳・乳製品など3食で不足するものがおすすめです。

完了期のレシピ 午前中のメニュー

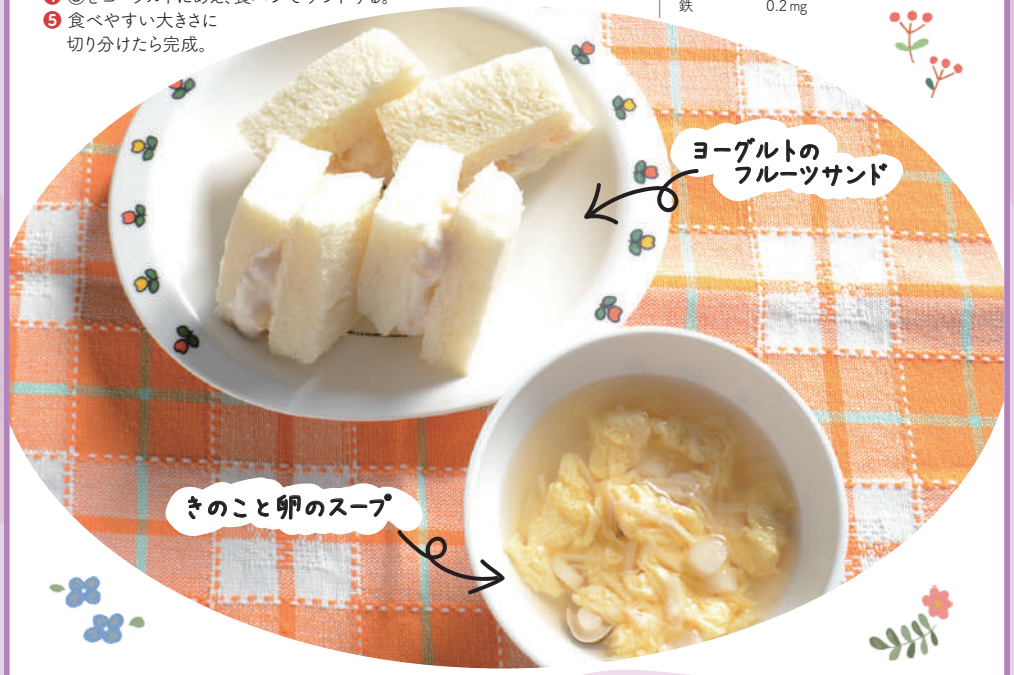
ヨーグルトのフルーツサンド

バナナはカリウムや食物繊維が豊富です。バナナもヨーグルトも柔らかいため消化しやすい組み合わせです。

【材料(1人分)】
- 食パン(8枚切り・耳なし)……1枚(30g)
- バナナ……1/4本(30g)
- プレーンヨーグルト……大さじ2(30g)
- リンゴ……10g
- 砂糖……1g
- 水……大さじ1(15mL)

【作り方】
1. 食パンは半分に切っておく。
2. バナナはフォークで潰し、リンゴは皮をむき、7mm角に切る。
3. 鍋に砂糖、水、②を入れ加熱する。
4. ③をヨーグルトにあえ、食パンでサンドする。
5. 食べやすい大きさに切り分けたら完成。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	122kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	3.9g	乳	○	えび	×
脂質	2.1g	小麦	○	かに	×
炭水化物	22.1g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.4g				
鉄	0.2mg				



きのこと卵のスープ

きのこにはカルシウムの吸収に必要なビタミンDや食物繊維が多く含まれています。きのこを刻んで煮るだけのレシピなので時間がないときにもおすすめです。

【材料(1人分)】
- しめじ……5g
- えのき……5g
- 卵……1/2個(25g)
- だし汁(昆布)……70mL

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	41kcal	卵	○	そば	×
たんぱく質	3.4g	乳	×	えび	×
脂質	2.6g	小麦	×	かに	×
炭水化物	1.8g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.2g				
鉄	0.5mg				

【作り方】
1. しめじとえのきは石づきを切り落とし、細かく刻む。
2. 鍋にだし汁を入れ、きのこを加えてやわらかくなるまで3〜5分程煮る。
3. スープが煮立ったら溶いた卵を流し入れ、軽くかき混ぜて卵が固まったら完成。

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

完了期のレシピ 午後のメニュー

さつまいもスティック

手づかみで食べられるようにスティック状にしました。
さつまいもがアルミホイルにくっつかないように、
油を絡めて作ります。

【材料(1人分)】
- さつまいも……20g
- 油……少々

【作り方】
1. さつまいもは所々皮をむき、長さ4〜5cm・5mm幅のステック状にする。
2. さつまいもを水に浸し、あくを抜く。
3. 電子レンジ(600W 1分)で加熱する。
4. さつまいもに油を絡める。
5. トースターにアルミホイルをひき、(700W 10分)で加熱する。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	43kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	0.2g	乳	×	えび	×
脂質	2.1g	小麦	×	かに	×
炭水化物	6.2g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.0g				
鉄	0.1mg				

野菜たっぷり鶏そぼろ丼

鶏ひき肉は高たんぱくで脂質が少なく、みじん切りにする
手間も省くことができます。緑黄色野菜を使って
彩り鮮やかに★旬の野菜を使用してみるのも良いですね

【材料(1人分)】
- 鶏ひき肉……20g
- ★にんじん……20g
- ★ブロッコリー……20g
- ★玉ねぎ……30g
- ご飯……80g
- だし汁(昆布)……30mL
- しょうゆ……1g
- 砂糖……1g

水溶き片栗粉
- 片栗粉……小さじ1(3g)
- 水……大さじ3(45mL)

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	198kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	7.2g	乳	×	えび	×
脂質	2.8g	小麦	×	かに	×
炭水化物	37.3g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.2g				
鉄	0.7mg				

【作り方】
1. ★の材料は電子レンジ(600W 3分)で加熱し、みじん切りにする。
2. フライパンに鶏ひき肉を入れて火が通るまで炒め、①を加える。
3. だし汁、しょうゆ、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器にご飯を盛りつけ、その上に③をかけたら完成。

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。

完了期のレシピ 夜のメニュー

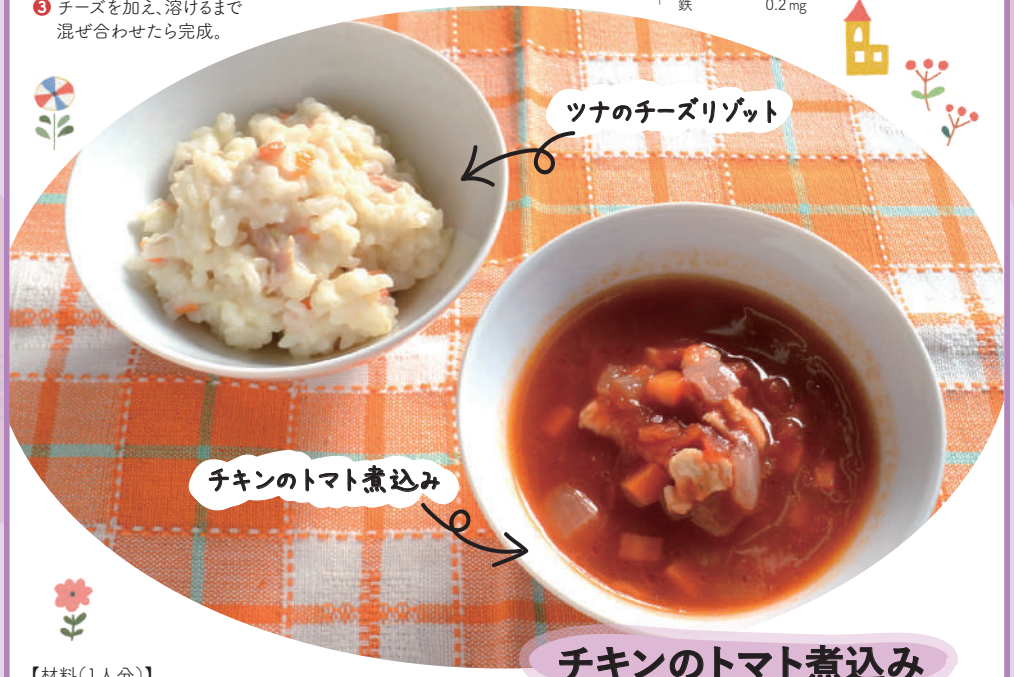
ツナのチーズリゾット

手軽にたんぱく質が摂れるツナは、
離乳食でよく使われます!
保存性が高いため、
非常時にもおすすめです。

【材料(1人分)】
- ご飯……80g
- ツナ(水煮缶)……8g
- にんじん……5g
- 玉ねぎ……5g
- 牛乳……35mL
- コンソメ(顆粒)……0.8g
- お湯……20mL
- チーズ……5g

【作り方】
1. にんじんと玉ねぎは電子レンジ(600W 30秒)で加熱し、みじん切りにする。
2. フライパンにご飯、ツナ、①を入れ、牛乳とお湯で溶かしたコンソメを加えて煮る。
3. チーズを加え、溶けるまで混ぜ合わせたら完成。

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	172kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	5.7g	乳	○	えび	×
脂質	3.0g	小麦	×	かに	×
炭水化物	32.1g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.6g				
鉄	0.2mg				



チキンのトマト煮込み

大人のメニューにより近い取り分けレシピです!
離乳完了期には、塩味など
適度に味付けをしてあげましょう。

【材料(1人分)】
- 鶏むね肉(皮なし)……15g
- にんじん……10g
- 玉ねぎ……10g
- オリーブオイル……小さじ1/2(2g)
- トマト缶……50g
- 水……50mL
- 塩……少々

栄養価(1人分)		アレルギー表示			
エネルギー	50kcal	卵	×	そば	×
たんぱく質	4.1g	乳	×	えび	×
脂質	2.4g	小麦	×	かに	×
炭水化物	3.5g	落花生	×	くるみ	×
食塩相当量	0.2g				
鉄	0.3mg				

【作り方】
1. 鶏むね肉は一口大に切る。
2. にんじんと玉ねぎは細かく刻む。
3. 鍋にオリーブオイルを引いて熱し、玉ねぎを入れて中火で透明になるまで炒める。
4. にんじんを加えてさらに炒める。
5. 鶏むね肉を加え、表面が白くなるまで軽く炒める。
6. トマト缶、水、塩を鍋に加え、煮立ったら火を弱め、蓋をして具材の汁気がなくなるまで15〜20分ほど煮込んだら完成。

※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご活用ください。