

# 離乳後期（生後 9～11 か月頃）の離乳食のレシピ

今まではゴックン、モグモグの練習の為、大人が食べさせてあげることが多かったと思いますが、この時期ぐらいから、手づかみで自分で食べる事にもチャレンジできる月齢です。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせる事で栄養バランスを意識する事も始めましょう。

**主食（エネルギーになる）** → ごはん、パン、うどん、そうめん、マカロニなど

**主菜（体をつくる）** → 卵、豆腐等の大豆製品、肉、魚など

**副菜（体の調子を整える）** → 野菜、きのこ、いも、海藻など

乳製品や果物も  
プラスしましょう

## 主食 かぼちゃきなこロールパン

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- ・食パン8枚～6枚切り）4枚・1/2枚
- ・かぼちゃ…165g（1/12個）
- ・きなこ…大さじ1と1/2
- ・水…少々

大人用

- ① 食パンの耳を切り落とす。
- ② かぼちゃを電子レンジ500Wで5分ほど加熱し、皮と種を除いて、水を加えてなめらかにつぶす。
- ③ ②のかぼちゃにきなこを混ぜる。
- ④ 食パン1枚の上に③を塗り、もう一枚のパンで挟む。
- ⑤ トースターで焼く。



取り分けて子ども用にアレンジ

→ ①の食パン1/2枚の厚みを半分にスライスして2枚に分け、片面に③を塗り、クルクルと巻いていく。1cm幅に切り、皿に盛り付ける。

## 主食・主菜 あさりのマカロニ

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- ・あさり水煮缶…65g
- ・玉ねぎ…140g（小さめの1個）
- ・ブロッコリー…100g
- ・マカロニ（乾）…200g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1/2

大人用

- ① マカロニとブロッコリーは小房に分け、やわらかめにゆでる。（ゆで汁はとっておく）
- ② 玉ねぎは皮をむいてスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②、あさり缶、ブロッコリー、マカロニを入れて炒め、しょうゆを加えて炒める。



取り分けて子ども用にアレンジ

→ ③を75g程度（玉ねぎ15g、ブロッコリー10g、あさり缶5g、マカロニ45g）取り出す。玉ねぎ、ブロッコリー、あさりは、粗みじん切りにする。マカロニは1cm幅に切る。

# 離乳後期（生後9～11か月頃）の離乳食のレシピ

## 主菜・副菜 トマトミルクスープ

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも…100g（2/3個）
- トマトジュース（無塩）…550ml
- 玉ねぎ…70g（1/2個）
- 塩…小さじ1/3
- にんじん…45g（1/2本）
- 牛乳又は育児用粉ミルク…400ml
- 鶏もも肉…165g
- 水…180ml



### 大人用

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。鶏もも肉も1cm角目安に切る。
- ② 鍋にサラダ油を弱火で熱し、①を炒める。水とトマトジュースを加えて弱火で5分煮る。
- ③ 牛乳を加え、弱火で3分ほど煮たら塩で味を調え、器に盛り付ける。

### 取り分けて子ども用アレンジ

- ③の具材を40g程度（じゃがいも10g、玉ねぎ10g、にんじん5g、鶏もも肉15g）取り出し、粗みじん切りにして、③の煮汁100ccと合わせて器に盛る。

## 主菜 ひじきハンバーグ

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- 豚ひき肉（赤身）…300g
- 片栗粉…小さじ2と1/4
- 絹ごし豆腐…200g（2/3丁）
- トマト…100g（1/2個）
- にんじん…50g（1/2本）
- トマトケチャップ…大さじ2
- ひじき（乾）…10g
- ＜付け合せ＞
- ブロッコリー…100g（1/2個）



### 大人用

- ① ひじきは水で戻し、にんじんはみじん切りにして、電子レンジで3～4分加熱して柔らかくする。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉を入れてこねる。
- ③ 小判型に成型し、フライパンで両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④ トマトを湯むきし、種を取り除いて粗みじん切りにする。トマトケチャップを合わせ、③に添える。
- ⑤ ブロッコリーを小房に分けて、ゆでる。

### 取り分けて子ども用アレンジ

- ③で大さじ1くらいとり、成型して、フライパンで両面に焼き目がつくまで焼く。  
④のトマト10gをケチャップを合わせる前に取り出し、ハンバーグの上に添える。  
⑤のブロッコリー10gを、粗みじん切りにする。

# 離乳後期（生後9～11か月頃）の離乳食のレシピ

## 副菜 さつまいも入り煮豆

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- 大豆水煮…110g
- さつまいも…90g（1/本）
- にんじん…45g（1/2本）
- だし汁…2と1/4カップ
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…大さじ1と小さじ1/3



### 大人用

- さつまいも、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。
- だし汁に①を入れて煮る。
- 柔らかくなったら、大豆の水煮としょうゆ、砂糖を入れ、弱火で煮る。煮汁が半分くらいになったら火を止め、器に盛り付ける。

### 取り分けて子ども用アレンジ

- ③を25g程度（さつまいも10g、にんじん5g、大豆水煮10g）取り出し、粗みじん切りにする。

## 副菜 ポテトサラダ

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも…200g（2個）
- にんじん…65g（2/3本）
- きゅうり…65g（2/3本）
- ツナ缶（水煮）…65g（1缶）
- プレーンヨーグルト…大人用：大さじ6 子ども用：大さじ1/2
- 粉チーズ…大人用：大さじ2と小さじ2 子ども用：小さじ1
- マヨネーズ…大さじ3



### 大人用

- じゃがいも、にんじんは皮をむいて、1.5cm角に切る。
- 耐熱容器に乗せてラップをし、電子レンジで3～4分加熱して粗くつぶす。
- きゅうりは1cm角に切る。
- ツナ缶は汁をきる。
- ②にきゅうり、ツナ、プレーンヨーグルト、粉チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

### 取り分けて子ども用アレンジ

- ②を25g程度取り出し、形がなくなるまで潰す。  
③のきゅうり5gは、みじん切りにする。じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ缶にプレーンヨーグルト大さじ1/2、粉チーズ小さじ1を加えて混ぜ合わせる。

# 離乳後期（生後9～11か月頃）の離乳食のレシピ

## 副菜 野菜スープ

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- えのきだけ…65g
- しょうゆ…小さじ2と1/3
- 玉ねぎ…90g
- だし汁…2と1/2カップ
- 小松菜…90g



大人用

- ①玉ねぎはスライス、えのきだけは根を切り落とし1/2長さ、小松菜は5cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③しょうゆで味をととのえる。

取り分けて子ども用アレンジ

- ②で具25g程度（玉ねぎ10g、えのきだけ5g、小松菜の葉先10g）を取り出し、粗みじん切りにする。器に盛り、だし汁150ccとしょうゆ小さじ1/3加える。

## 3食献立例

★ 主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスが整います ★



### 朝食

主食  
主菜・副菜

かぼちゃきなこロールパン  
トマトミルクスープ



### 昼食

主食・主菜  
副菜  
副菜

あさりのマカロニ  
さつまいも入り煮豆  
オレンジ



### 夕食

主食  
主菜  
副菜  
副菜

五倍がゆ  
ひじきハンバーグ  
ポテトサラダ  
野菜スープ