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・副菜を組み合わせて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）
- 玉ねぎ…７０ｇ（１/２個）
- にんじん…４５ｇ（１/２本）
- 鶏モモ肉…１６５ｇ
- トマトジュース（無塩）…550ｍｌ
- 塩…小さじ１/３
- 牛乳又は育児用粉ミルク…４００ｍｌ
- 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にアレンジ

→ 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
- 絹ごし豆腐…２００ｇ（2/3 丁）
- にんじん…５０ｇ（1/2 本）
- ひじき（乾）…１０ｇ
- 片栗粉…小さじ2と 1/4
- トマト…１００ｇ（1/2 個）
- トマトケチャップ…大さじ2

＜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にアレンジ

→ 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

① さつまいも、にんじんは皮をむいて１ｃｍ角に切る。
② だし汁に①を入れて煮る。
③ 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にアレンジ

→ 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

① じゃがいも、にんじんは皮をむいて、1.5 ㎝角に切る。
② 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。
③ きゅうりは１ｃｍ角に切る。
④ ツナ缶は汁をきる。
⑤ 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にアレンジ

→ 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
- 玉ねぎ…９０ｇ
- 小松菜…９０ｇ
- しょうゆ…小さじ２と１/３
- だし汁…２と１/２カップ

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にアレンジ

→　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	かぼちゃきなこロールパン
主菜・副菜	トマトミルクスープ

昼　食

主食・主菜	あさりのマカロニ
副菜	さつまいも入り煮豆
副菜	オレンジ

夕　食

主食	五倍がゆ
主菜	ひじきハンバーグ
副菜	ポテトサラダ
副菜	野菜スープ