

離乳完了期（生後12～18か月頃）の離乳食レシピ

★ 主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスを整えましょう。

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・果物

★ 朝・昼・夜の3食に、間食（おやつ）を1～2回取り入れて、食事量や栄養素を補います。

主食 かぼちゃきなこトースト

【材料】（大人2人分+子ども1人分）

- ・食パン（8枚切り）5枚
- ・かぼちゃ…175g（1/10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アレンジ

→ ①の食パン1枚の厚みを半分にスライスして2枚に分ける。分けたパン1枚に③を塗り、残りのパンではさみ、トースターで焼く。5等分に切り、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
- ・サラダ油…大さじ1
- ・玉ねぎ…140g（小さめの1個）
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・ブロッコリー…100g
- ・マカロニ（乾）…200g



大人用

- ① マカロニと小房に分けたブロッコリーは、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1cm角に切る。
- 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アレンジ

→ ③を120g程度（あさり缶10g、玉ねぎ20g、ブロッコリー15g、マカロニ70g）取り出す。ブロッコリーは1cmぐらい、マカロニは3cmぐらいに切り、器に盛り付ける。

離乳完了期（生後12～18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）
- ・皮無しウィンナー…7本
- ・トマトジュース（無塩）…600ml
- ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…小さじ2と1/3
- ・牛乳又は育児用粉ミルク…400ml
- ・水…200ml

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。皮無しウィンナーも1cm幅に切る。
- 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。

子どもも同じものでOK

- ③の具材を50g程度（じゃがいも15g、玉ねぎ10g、にんじん5g、ウィンナー17g）取り出し、汁160ml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+子供1人分）

- ・豚ひき肉（赤身）…315g
- ・絹ごし豆腐…210g（2/3丁）
- ・にんじん…53g（1/2本）
- ・ひじき…10g
- ・片栗粉…小さじ2と1/4
- ・トマト…105g（1/2個）
- ・トマトケチャップ…大人用 大さじ2
子供用 小さじ1
- ＜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の上に盛る。
- ⑤ ブロッコリーを小房に分けて、茹でる。

取り分けて子ども用にアレンジ

- ③で大さじ2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の粗みじん切りのトマト15gを取り出し、ケチャップ小さじ1を混ぜ合わせて、ハンバーグの上に盛り付ける。ブロッコリー15gも添える。

離乳完了期（生後12～18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…115g
- さつまいも…95g（1/2本）
- にんじん…50g（1/2本）
- だし汁…2と1/3カップ
- しょうゆ…小さじ1と1/6
- 砂糖…大さじ1と小さじ1/2



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、弱火で煮て、煮汁が半分くらいになったら完成。

子どもも同じものでOK

→ ③を40g（さつまいも15g、にんじん10g、大豆水煮15g）取り分け、器に盛り付ける。

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…210g（2個）
- にんじん…70g（2/3本）
- きゅうり…70g（2/3本）
- ツナ缶（水煮）…70g（1缶）
- プレーンヨーグルト…大さじ7
- 粉チーズ…大さじ3
- マヨネーズ…大人用大さじ3、子ども用大さじ1/2



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にきゅうりとツナを加え、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

→ ⑤でマヨネーズを加える前に70～80g取り分け、マヨネーズ大さじ1/2を加えて混ぜ合わせる。

離乳完了期（生後12～18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。

取分けて子ども用にアレンジ → ②の具材を40g程度（玉ねぎ15g、えのきだけ10g、小松菜15g）と汁150ml取り出す。
えのきだけは8mm幅、小松菜の葉先は2cm長さに切る。
器に盛り、しょうゆを小さじ1/3を加える。

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 かぼちゃきなこトースト
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
デザート オレンジ



夕食



主食 軟飯
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



間食（おやつ）で栄養素を補いましょう。
1日1～2回（10時・15時）
果物・芋類・乳製品がおすすめです

