離乳食の作り方（初期～中期）

離乳初期（5～6か月頃）

なめらかにすりつぶした状態・・・ポタージュくらいが目安

つぶしがゆ

米を10倍の水でやわらかく炊き、すり鉢で少しすりつぶす。

パンがゆ

パンの耳をとって小さく切り、野菜スープか水で煮る。

ポテトペースト

やわらかくゆでたじゃがいもをよくつぶし、スープでのばす。
※さつまいもでもよい。

にんじんのペースト

やわらかくゆでたにんじんをよくつぶし、スープでのばす。
※大根、かぼちゃなどでもよい。

ほうれん草のペースト

ほうれん草の葉先はやわらかくゆで、みじん切りにし、スープでのばす。

りんごのくず湯

りんご1/4個は皮をむいてすりおろす。鍋に水100ml、りんご、かたくり粉小さじ1を加え、火にかける。

豆腐のペースト

ゆでた絹ごし豆腐をすりつぶし、スープを少しずつ加えて煮る。

魚のペースト

ゆでた白身魚をすりつぶし、スープを少しずつ加えてのばし、火にかけひと煮立ちさせる。
※食べづらい時は水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。

卵黄ペースト

卵を固ゆでし、黄身をよくつぶし、スープでのばす。

昆布だし

参考

昆布を20～30分水につけておく。弱火で沸騰したら昆布をひきあげる。
（長時間沸騰させるとぬめりがでる）

野菜スープ

参考

じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各100gとだし昆布5cmと水1ℓを鍋に入れ、水が半分になるくらいまで煮詰める。

離乳中期（7～8か月頃）

舌でつぶせる固さ・・・豆腐くらいの硬さが目安

やわらかいおかゆ

米を5倍の水で少し水けが残る程度まで煮る。

くたくたうどん

ゆでうどんとにんじん、たまねぎ、白菜、大根を細かく刻みスープでくたくたに煮てしょうゆ少々で調味する。

じゃがいものミルク煮

じゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。

豆腐と野菜の煮物

豆腐をつぶした中に、ゆでて細かく刻んだ野菜を入れ、スープを加えて煮る。しょうゆと砂糖少々で味付けする。

キャベツのしらす煮

キャベツ、たまねぎはみじん切り。しらす干しは湯通しして、みじん切り。
水かスープを入れてやわらかく煮てしょうゆ少々で調味する。

小田巻き蒸し

細かく切ったうどん、ゆでて小さく切ったにんじん・ほうれん草とだしで溶いた卵液を茶わんに入れ、しょうゆ少々で味をつけ、蒸す。
（卵1個：だし100mlの割合）

魚のみぞれ煮

ゆでてほぐした白身魚を、おろし大根とスープで煮る。砂糖、しょうゆ少々で調味する。
※食べづらい時は、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。

北九州市子ども家庭局

離乳食の作り方（後期～完了期）

離乳後期（9 ～ 11 か月頃）

歯ぐきでつぶせる固さ・・・指でつぶせるバナナくらいの固さが目安

やわらかいごはん

水を多めに入れて、
やわらかくごはんを炊く。

フレンチトースト

卵をよく溶いて牛乳、少量の砂糖を加え、耳を除き、6 ～ 8 等分に切った食パンを浸す。フライパンにバターを溶かして焼く。
（卵 1 個：牛乳 100ml の割合）

大根のやわらか煮

大根は 1cm 角に切り、ささみはゆでてきざむ。スープまたはささみのゆで汁でやわらかく煮て、しょうゆ少々で味をつけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

納豆のおろし煮

ひきわり納豆とおろし大根（すりおろした汁ごと）をあわせ、しょうゆ少々を加えて煮る。

シチュー

鍋にバターを溶かし、小さく切った魚、1cm角に切った玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
小麦粉を加えて炒め、牛乳でのばす。
ゆでたほうれん草を加え、塩少々で味つけする。

お好み焼き

レバーはゆでてみじん切り。にんじん、玉ねぎもゆでてみじん切り。しらす干しは湯通ししてみじん切り。
じゃがいもはすりおろす。全部を合わせ、卵、小麦粉とよく混ぜ、油をひいたフライパンで両面焼く。
※ありあわせの材料で作れます。

離乳完了期（12 ～ 18 か月頃）

歯ぐきでかめる固さ・・・肉団子くらいの固さが目安

にんじんごはん（幼児 2 人分）

米	80g
水	200ml
だし昆布	3cm 角
にんじん	25g
しらす干し	8g
バター	小さじ 1/3

①にんじんはすりおろす。
　しらす干しは熱湯をかけ、刻む。
②米をといで、分量の水、昆布、①、塩、バターを加えて炊く。

チキンナゲット（小 10 個分）

A	鶏むね肉	100g
	豆腐	50g
	マヨネーズ	大さじ 1/2
	塩	1 つまみ
	サラダ油	小さじ 1/2

①鶏むね肉は包丁で粗めにきざみ、ボウルに A の材料をすべて入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②フライパンに油をひき、スプーンで一口大に並べ、中火で両面をこんがりと焼く。

大豆のトマト煮込み（幼児 2 人分）

ゆで大豆	60g
豚ひき肉	30g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	10g
サラダ油	大さじ 1/2

A	トマトジュース	50ml
	ケチャップ	小さじ 1/4
	しょうゆ	1g
	水	100ml
	コンソメ	1g

①ゆで大豆はうす皮を取り除き、粗きざみにし、熱湯をかける。
②たまねぎ、にんじん、ピーマンは 1cm角に切る。
③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、②を入れて炒める。
④ゆで大豆、A を加え、煮立ったら弱火にして煮込む。

お問い合わせは
各区保健福祉課
（健康相談コーナー）まで

門　司区役所　☎ 331 ― 1888
小倉北区役所　☎ 582 ― 3440
小倉南区役所　☎ 951 ― 4125
若　松区役所　☎ 761 ― 5327
八幡東区役所　☎ 671 ― 6881
八幡西区役所　☎ 642 ― 1444
戸　畑区役所　☎ 871 ― 2331

北九州市印刷物登録番号　第 1911059C 号