



# 離乳食・幼児食レシピ集

～楽しく・おいしく食べるために～

さいたま市区役所保健センター

# はじめに

このレシピ集は、さいたま市立保育園で提供している離乳食、幼児食のレシピの中から、お子さんに人気のあるものを集めたものです。

毎日の食事作りで悩んだ時などに、お役立てください。



# 目次

## はじめに

レシピについて P 1

## 離乳食・幼児食の調理方法と進め方のポイント P 2

調理の方法 P 3

だしのとり方 P 6

ゆで野菜の作り方 P 8

電子レンジ調理のポイント P 9

とろみのつけ方 P10

冷凍保存のポイント P11

離乳食づくりに便利な調理器具 P12

大人の食事からの取り分けポイント P13

野菜10gの目安 P14

離乳食で使用できる主な食品 P15

鉄・ビタミンDを多く含む食品 P16

注意が必要な食品 P17

食べにくい食品 P18

味付けのポイント P19

バランスのよい食事の目安 P20

間食（おやつ）の役割 P21

間食（おやつ）の回数と時間・量の目安 P22

レシピの組み合わせ例 P23

「食べてみようかな」と思わせる工夫 P24

## 離乳食 初期（5～6か月ごろ） P26

レシピ一覧 ～初期（5～6か月ごろ）～ P27

レシピ（主食・副菜・主菜） P28

## 離乳食 中期（7～8か月ごろ） P33

レシピ一覧 ～中期（7～8か月ごろ）～ P34

レシピ（主食・副菜・主菜） P36

## 離乳食 後期（9～11か月ごろ） P59

レシピ一覧 ～後期（9～11か月ごろ）～ P60

レシピ（主食・副菜・主菜） P62

## 離乳食 完了期（12～18か月ごろ） P81

レシピ一覧 ～完了期（12～18か月ごろ）～ P82

レシピ（主食・副菜・主菜） P84

## 幼児食 幼児期（1歳6か月以降） P107

レシピ一覧 ～幼児期（1歳6か月以降）～ P108

レシピ（副菜・主菜） P110

## おやつ（完了期以降） P136

レシピ一覧 ～おやつ（完了期以降）～ P137

レシピ（おやつ） P138

参考資料 P148

# レシピについて

- 1 分量は、家庭で作りやすい分量で記載しています。
- 2 作り方は、保育園での調理方法を家庭で作りやすい方法にアレンジしています。
- 3 電子レンジの加熱時間は、600Wで加熱した場合の目安です。
- 4 特に表記がない場合も、皮をむく、ヘタをとる、種をとる、芽をとるなどの下処理をおこなってください。

