

離乳食

後期
(9~11か月ごろ)



この時期の離乳食の形状は、
歯ぐきでつぶせるバナナく
らいの固さが目安です。
また、手づかみ食べも始ま
っていきころです。





レシピ一覧

～後期（9～11か月ごろ）～

	献立名	ページ
主食	5倍がゆ（全がゆ）	62
	スープマカロニ	63
	小松菜入りおかゆ	64
	のり入りおかゆ	65
	煮込みうどん	66
副菜	さつまいものミルク煮	67
	野菜のチーズ焼き	68
主菜	鮭と野菜のみそ煮	69
	魚と根菜のみそ煮	70
	白身魚のくず煮	71
	鶏肉と野菜の煮物	72
	鶏肉とほうれん草の煮物	73
	豚肉と野菜のみそ煮	74
	鶏肉と野菜のミルク煮	75
	豚ひき肉焼き	76



レシピ一覧

～後期（9～11か月ごろ）～

	献立名	ページ
主菜	オムレツ	77
	肉豆腐	78
	豆腐ステーキ野菜あんかけ	79
	大豆と野菜の煮物	80

献立で使用する野菜は、この時期のお子さんが食べやすいように、また、料理時間を短縮するため、あらかじめゆでておいたものを使用します。

野菜は少し大きめに切り、
やわらかく茹でてから小さく
刻むとよいでしょう。



主食

5倍がゆ（全がゆ）

後期



材料（2～3人分）

※ 作りやすい分量で表示しています

米 1/2カップ
水 2と1/2カップ（500ml）



作り方

① 米を洗い、米と分量の水を炊飯器に入れて炊く。

※ 1回分ずつ小分けにして冷凍します。冷凍したものは1週間をめどに使い切りましょう。



ワンポイント♪

ごはんから作る場合は、ごはん
と水の比率を1：2にし、鍋
で20分程度（弱火）で煮ると、
5倍がゆ（全がゆ）が作れます。



主食

スープマカロニ

後期



材料(1人分)

マカロニ	8g
鶏ささ身肉	15g (約1/4本)
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
だし汁	大さじ4
塩	ほんの少し



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① マカロニはやわらかくゆでて、1～2cm長さに切る。
- ② 鶏ささ身肉はやわらかくゆでて、細かく切る。
- ③ 玉ねぎ、にんじんは4～5mmの角切りにする。
- ④ 小鍋にだし汁、①～③を入れて煮る。塩を加えて味をととのえる。



ワンポイント♪

塩の代わりに、有塩バターを使って風味豊かにすることもできます。



主食

小松菜入りおかゆ

後期



材料(1人分)

5倍がゆ(全がゆ) 大さじ6
小松菜(葉先) 2枚弱(8g)



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 小松菜はやわらかくなるまでゆでて、水にとって冷まし、水気をきって3~4mmに細かく切る。
- ② 器に5倍がゆ(全がゆ)を入れ、①を加えて混ぜ合わせる。



ワンポイント♪

ほうれん草やチンゲン菜、カブの葉などで代用することもできます。



主食

のり入りおかゆ

後期



材料(1人分)

5倍がゆ(全がゆ)
焼きのり

大さじ6
適宜(1/16枚程度)



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 器に5倍がゆ(全がゆ)を入れ、焼きのりを細かくちぎりながら加え、混ぜ合わせる。

ワンポイント♪

味付けのりは塩分が多いので、焼きのりの代わりに使う場合は少量にしましょう。



材料(1人分)

ゆでうどん	25g (1/8玉)
豚薄切り肉 (もも)	10g
にんじん	10g
ほうれん草 (葉先)	5g
だし汁	70~100ml
A [砂糖	少々 (2本指でつまむ)
しょうゆ	少々 (2~3滴)



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① ゆでうどんは1~2cm長さに切る。
- ② 豚薄切り肉はゆでて、細かく切る。
- ③ にんじんは4~5mmの角切りにする。ほうれん草は3~4mmに細かく切る。
- ④ 小鍋にだし汁、①~③を入れてやわらかく煮て、Aを加えて味をととのえる。



ワンポイント♪

豚肉 → 鶏もも肉、卵
 野菜 → 白菜、大根
 調味料 → みそ
 などで代用することもできます。



副菜

さつまいものミルク煮

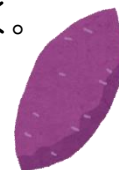
後期



材料(1人分)

さつまいも	20g
玉ねぎ	10g
粉ミルクを規定量のお湯で溶いたもの	大さじ2

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① さつまいも、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② 耐熱容器にお湯で溶いた粉ミルク、①を入れて混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジで30～40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

さつまいも → かぼちゃ、
じゃがいも、里いもなど
粉ミルク → 牛乳、豆乳
で代用することもできます。



副菜

野菜のチーズ焼き

後期



材料(1人分)

ピザ用チーズ	5g
じゃがいも	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにじゃがいもを入れ、粗くつぶし①を加えて混ぜ合わせ、まとめる。
- ③ アルミホイルの上にまとめた②をのせ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



ワンポイント♪

じゃがいもだけでなく、さつまいもや里いもでも作ることができます。
また、ピーマンなど緑色の野菜で彩りを添えてもいいですよ。



主菜

鮭と野菜のみそ煮

後期



材料(1人分)

生鮭(切り身)	15g
キャベツ(葉先)	15g
玉ねぎ	15g
だし汁	大さじ3
A	
砂糖	少々(2本指でつまむ)
みそ	少々(米2粒分)



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 生鮭はゆでて、粗くほぐす。
- ② キャベツ、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジで30～40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

鮭の水煮缶でも代用できます。魚の缶詰には食塩が含まれているので、調味料は減らしましょう。



主菜

魚と根菜のみそ煮

後期



材料(1人分)

青皮魚(あじ・さばなどの切り身)	15g
大根	15g
にんじん	10g
だし汁	大さじ3
A [砂糖	少々(2本指でつまむ)
みそ	少々(米2粒分)

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 青皮魚はゆでて、粗くほぐす。
- ② 大根、にんじんは4～5mmの角切りにする。
- ③ 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30～40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

離乳後期になると、いわし、さば、さんまなどの青皮魚も食べられるようになります。
魚は鮮度が良いものを、十分加熱しましょう。



主菜

白身魚のくず煮

後期



材料(1人分)

白身魚(たら・かれいなどの切り身)	15g
玉ねぎ	20g
にんじん	15g
だし汁	大さじ3
A [砂糖	少々(2本指でつまむ)
[しょうゆ	少々(2~3滴)
水溶き片栗粉	小さじ1



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 白身魚はゆでて、粗くほぐす。
- ② 玉ねぎ、にんじんは4~5mmの角切りにする。
- ③ 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30~40秒加熱する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに電子レンジで30~40秒加熱後、よく混ぜる。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

魚は鮮度が良いものを、十分加熱しましょう。
緑黄色野菜で彩りを添えて
もいいですよ。



主菜

鶏肉と野菜の煮物

後期



材料(1人分)

鶏ささ身肉	15g
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
だし汁	1/4カップ (50ml)
A [砂糖	少々 (2本指でつまむ)
しょうゆ	少々 (2~3滴)
水溶き片栗粉	小さじ1

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 鶏ささ身肉はゆでて、細かく切る。
- 2 玉ねぎは粗みじん切り、にんじんは4~5mmの角切りにする。
- 3 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30~40秒加熱する。
- 4 ③に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに電子レンジで30~40秒加熱後、よく混ぜる。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

片栗粉でとろみをつけると、パサつきがちな肉や魚が食べやすくなります。



主菜

鶏肉とほうれん草の煮物

後期



材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	15g
里いも	15g
ほうれん草(葉先)	10g
だし汁	大さじ4
A [砂糖	少々(2本指でつまむ)
[しょうゆ	少々(2~3滴)

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 鶏もも肉はゆでて、細かく切る。
- ② 里いもは1cmの角切り、ほうれん草は3~4mmに切る。
- ③ 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30~40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

ほうれん草や小松菜は、鉄分が多い野菜です。貧血予防のために、鉄分はしっかりととりましょう。



主菜

豚肉と野菜のみそ煮

後期



材料(1人分)

豚薄切り肉(もも)	15g
なす(皮なし)	20g
にんじん	10g
だし汁	大さじ3
A〔砂糖	少々(2本指でつまむ)
〔みそ	少々(米2粒分)

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚薄切り肉はゆでて、細かく切る。
- ② なす、にんじんは4～5mmの角切りにする。
- ③ 耐熱容器にだし汁、①、②、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30～40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

かたい肉類はまだ苦手な時期です。こまかく刻んであげましょう。
しゃぶしゃぶ用の肉が使いやすいです。



主菜

鶏肉と野菜のミルク煮

後期



材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	15g
ブロッコリー	20g
にんじん	10g
粉ミルクを規定量のお湯で溶いたもの	大さじ2
塩	ほんの少し

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 鶏もも肉はゆでて、細かく切る。
- ② ブロッコリー、にんじんは4～5mmの角切りにする。
- ③ 耐熱容器に①、②、お湯で溶いた粉ミルクを入れて混ぜ、塩を加え、ふんわりラップをかけ電子レンジで30～40秒加熱する。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

育児用ミルクやフォローアップミルクは、母乳や牛乳よりも鉄分・ビタミンDが多く含まれています。



主菜

豚ひき肉焼き

後期



材料(1人分)

豚ひき肉(赤身)	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
さやいんげん	5g
A	
砂糖	少々(2本指でつまむ)
みそ	少々(米2粒分)
片栗粉	小さじ1/3
サラダ油	1~2滴

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① にんじん、玉ねぎ、さやいんげんはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜ、2等分して小判型にまとめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、水大さじ1(材料外)を入れてふたをして、中にしっかり火が通るまで蒸し焼きにする。



ワンポイント♪

クッキングシートやくっつかないホイルを使って焼くと、油を使わなくても、こげにくく焼き上げることができます。



主菜

オムレツ

後期



材料(1人分)

卵	1/2個分 (25g)
かぼちゃ	10g
ピーマン	10g
粉ミルクを規定量のお湯で溶いたもの	小さじ1と1/2
サラダ油	少々

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① かぼちゃ、ピーマンはみじん切りする。
- ② ボウルに卵を溶き、お湯で溶いた粉ミルク、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、中にしつかり火が通るまで焼く。



ワンポイント♪

全卵が食べられれば、料理にマヨネーズが使えます。ただし、マヨネーズは生卵を使用しているので、様子を見ながら使いましょう。



主菜

肉豆腐

後期



材料(1人分)

豆腐	35g
豚ひき肉(赤身)	10g
玉ねぎ	10g
だし汁	1/4カップ(50ml)
A	
砂糖	少々(2本指でつまむ)
しょうゆ	少々(2~3滴)
水溶き片栗粉	小さじ1

★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 豆腐は1cmの角切りにする。
- 2 耐熱容器に水大さじ1(材料外)と豚ひき肉を入れて混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジで約30秒加熱する。
- 3 玉ねぎは4~5mmの角切りにする。
- 4 耐熱容器にだし汁、①、②、③、Aを入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで30~40秒加熱する。
- 5 ④に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに電子レンジで20~30秒加熱後、よく混ぜる。

* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



ワンポイント♪

豚肉の代わりに、鶏もも肉、牛肉の赤身を使うこともできます。



主菜

豆腐ステーキ野菜あんかけ

後期



材料(1人分)

豆腐	30g
片栗粉	小さじ1/2
白菜	10g
にんじん	10g
だし汁	大さじ5
A [砂糖	少々 (2本指でつまむ)
しょうゆ	少々 (2~3滴)
サラダ油	2~3滴
水溶き片栗粉	小さじ1



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 豆腐は1cmの角切りにし、片栗粉をまぶす。
- 2 白菜、にんじんは1cm長さのせん切りにする。
- 3 小鍋にだし汁、②、Aを入れて火にかけ、沸騰したら味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、中に火が通るまで焼く。
- 5 器に④を盛り、③をかける。



ワンポイント♪

0歳児はトロリとした食感を好みます。
この野菜あんをごはんやうどん、魚にかけてもいいですよ。



主菜

大豆と野菜の煮物

後期



材料(1人分)

大豆(水煮)	20g
小松菜	10g
さつまいも	20g
だし汁	大さじ5
A [砂糖	少々(2本指でつまむ)
しょうゆ	少々(2~3滴)



★下準備：野菜はやわらかくゆでておく。

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 大豆は薄皮をむき、粗く刻む。
- ② 小松菜は5mm、さつまいもは1cm角に切る。
- ③ 小鍋にだし汁、①、②を入れてやわらかくなるまで煮て、Aを加えて味をととのえる。



ワンポイント♪

大豆は丸のままだと気管に詰まり窒息の危険があるので、必ずつぶしましょう。

