

# 離乳食

完了期  
(12~18か月ごろ)



離乳が順調に進んでいけば、形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べ物から摂取できるようになります。





# レシピ一覧

## ～完了期（12～18か月ごろ）～

	献立名	ページ
主食	軟飯	84
	青菜ごはん	85
	あんかけうどん	86
	焼きそば	87
副菜	切り干しサラダ	88
	わかめサラダ	89
	青菜とのりのサラダ	90
	大根サラダ	91
	ごま酢和え	92
	甘酢あえ	93
	キャベツのいそ和え	94
	切り干し大根の煮物	95
	ポテトのフレンチサラダ	96
	呉汁（ごじる）	97



# レシピ一覧

## ～完了期（12～18か月ごろ）～

	献立名	ページ
主菜	鮭フライ	98
	さばのみそ煮	99
	めかじきの西京焼き	100
	麻婆豆腐	101
	鶏肉のチーズ焼き	102
	すき焼き風煮	103
	ひじき入りひき肉焼き	104
	筑前煮	105
	鶏肉の甘辛煮	106

離乳食を大人の食事のおかず  
一品としてもいいですよ。



完了期

主食

# 軟飯



## 材料 (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 1と1/2カップ (300ml)

## 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♪

フリージングしたものを解凍するときは、電子レンジで加熱する前に小さじ1くらいの水を足すといいです。



主食

# 青菜ごはん

完了期



## 材料(1人分)

軟飯	子ども用茶碗1杯(90g)
小松菜(葉先)	10g
塩	ほんの少し
白ごま	少々

## 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、水気をきり、細かく切って塩をふる。
- ② ボウルに軟飯を入れ、①、白ごまを加えて混ぜる。



## ワンポイント♪

この時期の塩分量は大人の3分の1以下が目安です。  
「少々」は、大人の少々よりもさらに少なめにしましょう。



主食

# あんかけうどん

完了期



## 材料(1人分)

ゆでうどん	40g (1/5玉)
豚薄切り肉 (もも)	10g
油揚げ	3g (3cm角)
にんじん	5g
もやし	10g
ほうれん草 (葉先)	5g
サラダ油	小さじ1/3
だし汁	1/2カップ (100ml)
A 砂糖	少々 (2本指でつまむ)
└ しょうゆ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	小さじ1~2

## 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 ゆでうどんは柔らかくゆでて2~3cm長さに切る。
- ② 豚薄切り肉は1cm幅に切る。
- ③ 油揚げはお湯を回しかけて油抜きし、細かく切る。
- ④ にんじんは1~2cm長さのせん切り、もやしはみじん切りにする。
- ⑤ ほうれん草は、柔らかくなるまでゆでて水にさらしてアク抜きし1cm長さに切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し②、③、④を入れて炒め、だし汁を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にAを加えて味をととのえ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ ⑦に、①と⑤を加えて混ぜる。



## ワンポイント♪

肉は完了期でも噛み切りにくい食材の1つです。お子さんの様子を見て、食べにくそうであったり、口から出したりするようであれば、もう少し小さく切るといいです。

主食

# 焼きそば

完了期



## 材料(1人分)

中華めん(蒸し)	60g(約1/3玉)
豚薄切り肉(もも)	10g
キャベツ(葉先)	25g
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
もやし	10g
サラダ油	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ2
青のり	少々

## 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 中華めんは2~3cm長さに切る。
- ② 豚薄切り肉は1cm幅に切る。
- ③ キャベツは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、もやしは1~2cmの長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、十分に火が通ったら③を入れ、野菜がやわらかくなったら、①と水少々(材料外)を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④に中濃ソースを入れて味をととのえ、青のりをふる。



## ワンポイント♪

ソースはいろいろな野菜や果物を煮て、食塩や香辛料を入れ作られたものです。旨味たっぷりですが、塩分も入っているので使う量には気を付けましょう。





## 副菜

# 切り干しサラダ



## 材料(1人分)

切り干し大根(乾燥)	5g(もどしておく)
きゅうり	10g
にんじん	5g
A	しょうゆ 少々(2~3滴)
	砂糖 少々(2本指でつまむ)
	酢 少々(2~3滴)
	ごま油 少々(2~3滴)

## 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 切り干し大根はやわらかくなるまでゆでて冷まし、1~2cm長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは1~2cm長さのせん切りにし、一緒にゆでて水気をきり、冷ます。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。



## ワンポイント♪

切り干し大根をひじきなどの乾物に代えても作ることができます。







## 副菜

# わかめサラダ



## 材料(1人分)

わかめ(乾燥)	3g(小さじ2)
きゅうり	20g
にんじん	5g
A	{
しょうゆ	少々(2~3滴)
酢	少々(2~3滴)
サラダ油	少々(2~3滴)

## 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 わかめは水で戻し、ゆでて冷まし、粗みじん切りにする。
- ② きゅうりは2mm厚さの半月切り、にんじんは2mm厚さのいちょう切りにし、やわらかくなるまでゆでて、水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。



## ワンポイント♪

わかめは大きいままだと噛みきりにくいです。  
3歳ごろまで、小さめに切ってあげましょう。



## 副菜

# 青菜とのりのサラダ

完了期



## 材料(1人分)

ほうれん草(葉先)	30g
焼きのり	適宜(1/8枚程度)
A	
しょうゆ	少々(2~3滴)
酢	少々(2~3滴)
サラダ油	少々(2~3滴)

## 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 ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて、水にさらしてアク抜きし、1cm長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をきった①、ちぎった焼きのりを加えて和える。



## ワンポイント♪

焼きのりは、大きすぎると食べにくいので、小さめにちぎってあげましょう。





## 副菜

# 大根サラダ



## 材料(1人分)

大根	15g
にんじん	5g
きゅうり	10g
A	砂糖 少々(2本指でつまむ)
	塩 ほんの少し
	酢 少々(2~3滴)
	サラダ油 少々(2~3滴)

## 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 大根、にんじん、きゅうりは1~2cm長さのせん切りにする。
- ② ①をやわらかくなるまでゆでて、冷まし水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



## ワンポイント♪

サラダ油をごま油に代えるとごまの風味が味わえます。





## 副菜

# ごま酢あえ



## 材料(1人分)

チンゲン菜(葉先)	20g
もやし	10g
にんじん	5g
A	白すりごま  小さじ1/4
	しょうゆ  少々(2~3滴)
	砂糖  少々(2本指でつまむ)
	酢  少々(2~3滴)

## 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 チンゲン菜は1cm長さ、もやしは1~2cm長さに切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにし、一緒にやわらかくなるまでゆでて、水気をきる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。



## ワンポイント♪

チンゲン菜をほうれん草や小松菜などの青菜に代えてみましょう。





## 副菜

# 甘酢あえ



### 材料(1人分)

キャベツ(葉先)	25g
にんじん	5g
パイナップル(缶詰)	10g
A [ 塩	ほんの少し
酢	少々(2~3滴)

### 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 キャベツは1~2cm長さの短冊切り、にんじんはいちょう切りにして、一緒にやわらかくなるまでゆでて、水気をきり、冷ます。
- ② パイナップルは、汁をきって粗みじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。



### ワンポイント♪

パイナップルの他に、みかんの缶詰や、生のりんごを使ってもおいしく作ることができます。





## 副菜

# キャベツのいそ和え



## 材料(1人分)

キャベツ(葉先)	30g
にんじん	5g
焼きのり	適宜(1/8枚程度)
しょうゆ	少々(2~3滴)

## 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 キャベツ、にんじんは1~2cm長さの短冊切りにして、一緒にやわらかくなるまでゆでて、水気をきって冷ます。
- 2 ボウルに①、ちぎった焼きのり、しょうゆを入れて和える。



## ワンポイント♪

キャベツを白菜やブロッコリーなど季節の野菜に代えてみましょう。





## 副菜

# 切り干し大根の煮物



## 材料(1人分)

切り干し大根(乾燥)	5g(戻しておく)
にんじん	5g
干しいたけ	1/4個
油揚げ	3g(3cm角)
サラダ油	少々(2~3滴)
A	
砂糖	少々(2本指でつまむ)
しょうゆ	小さじ1/4(3~4滴)
水	大さじ4

## 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 切り干し大根は1~2cm長さに切る。にんじんは1~2cm長さのせん切りにする。
- ② 干しいたけはぬるま湯で戻し、細かく切る。
- ③ 油揚げは、お湯を回しかけ油抜きをし、細かく切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①、②、③を入れてよく炒め、Aを加えて炒め煮にする。



## ワンポイント♪

水の代わりに、干しいたけの戻し汁や、切り干し大根の戻し汁を使ってもいいです。



## 副菜

# ポテトのフレンチサラダ

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

じゃがいも	120g (1個)
きゅうり	35g
にんじん	15g
A	
塩	ほんの少し
酢	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

## 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 じゃがいもは1cmの角切りにし、やわらかくなるまでゆでて冷ます。
- ② きゅうり、にんじんは2mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ ②をやわらかくなるまでゆでて、水気をきる。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、③を加えて和える。



## ワンポイント♪

じゃがいもは、ゆでる代わりに、1個丸ごとラップで包んで電子レンジで加熱してもいいです。





## 副菜

## 呉汁（ごじる）



## 材料（4人分）

※ 作りやすい分量で表示しています

大豆（水煮）	40g
油揚げ	10g
ほうれん草（葉先）	30g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
サラダ油	小さじ1/2
だし汁	350ml
みそ	大さじ1/2

## 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 大豆は皮をむき、粗みじんに切ってすり鉢ですりつぶす。
- ② 油揚げはお湯を回しかけて油抜きし、細かく切る。
- ③ ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて、水にさらしてアク抜きし、1cm長さに切る。
- ④ 玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは2mm厚さのいちよう切りにする。
- ⑤ 小鍋にサラダ油を熱し④を入れて炒め、だし汁、①、②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に③を加え、みそを入れてよく溶かす。



## ワンポイント♪

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉（ご）」といい、呉をみそ汁に入れたものが「呉汁」です。秋に収穫された大豆が出回る秋から冬が旬の郷土料理です。

## 主菜

# 鮭フライ

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

生鮭 (切り身)	80g
塩	少々
小麦粉	小さじ2
溶き卵	大さじ1と1/3
パン粉 (乾燥)	大さじ1と1/3
揚げ油	適宜
中濃ソース	小さじ2

## 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、骨と皮をとり、塩で下味をつける。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②を入れて中にしっかり火が通るまで揚げる。
- ④ ③を食べやすい大きさに切って器に盛り、中濃ソースをかける。



## ワンポイント♪

丈夫な骨を作るには、カルシウムだけでなく、ビタミンDも必要です。  
ビタミンDを多く含む食品(鮭、さんま、きのご類)を取り入れましょう。

# 主菜

# さばのみそ煮

完了期



## 材料 (6人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

さば (切り身)	120g
しょうが汁	1かけ分
A	
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	100ml

## 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 さばは骨をとり、しょうが汁の半量をふりかけ、臭みを消す。
- ② 小鍋に、A、残りのしょうが汁を入れよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、弱火にかけ、中にしっかり火が通るまで煮る。  
※食べにくければ皮を取り除きましょう。



## ワンポイント♪

切り身が手に入らない時は、さば水煮缶を使うと便利です。  
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

# めかじきの西京焼き

完了期



## 材料(6人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

めかじき(切り身)	120g
A	
┌ 西京みそ	大さじ1/2
├ みりん	小さじ1/2
└ 酒	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

## 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 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、めかじきを入れて下味をつける。
- ② オーブントースターの天板にサラダ油をひき、①をのせて10~12分、中にしっかり火が通るまで焼く。  
※焦げる部分があればホイルをかける。



## ワンポイント♪

西京みそは、普通のみそと比べて塩分はやや低く、甘みとなめらかな口当たりが特徴の白みそのことを言います。



# 主菜

# 麻婆豆腐

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豆腐	1/2丁 (150g)
豚ひき肉 (赤身)	35g
干しいたけ	1個
にんじん	15g
長ねぎ	30g
A	[ にんにく 1/2かけ
	[ しょうが 1/2かけ
B	[ みそ・しょうゆ 各大さじ1
	[ 砂糖 小さじ1/2
	[ 水 90ml
サラダ油・ごま油	各小さじ1

【水溶き片栗粉】  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2

## 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 干しいたけはぬるま湯でもどしておく。
- 2 豆腐は1.5cmの角切りにする。
- 3 にんじん、長ねぎ、干しいたけはみじん切りにする。
- 4 Bは合わせて溶いておく。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたAを入れて香りが出るまで炒め、豚ひき肉をほぐしながら加えて炒める。
- 6 ⑤に③を加えてさらに炒め、②、④を入れてやさしくかき混ぜながら煮る。
- 7 ⑥に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。



## ワンポイント♪

木綿豆腐と絹ごし豆腐では木綿豆腐の方がカルシウムをはじめとした栄養素が多く含まれています。



## 主菜

# 鶏肉のチーズ焼き

完了期



## 材料 (8人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉 (皮なし)	200g (2/3枚)
塩	少々
玉ねぎ	60g (1/4個)
サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	40g

## 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 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をふって下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに半量のサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱し、①を入れて両面を焼き、③、ピザ用チーズをのせてふたをして弱火で約5分、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♪

鶏肉は厚さがあるので「そぎ切り」にして厚さを薄くし、中までしっかり火を通しましょう。



## 主菜

# すき焼き風煮

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚薄切り肉 (もも)	40g
焼き豆腐	80g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
白菜 (葉先)	80g
サラダ油	小さじ1
A	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ4

## 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1 cm幅に切る。
- ② 焼き豆腐は1 cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、白菜は1～2 cm長さの短冊切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてほぐしながら炒め、さらに③を加えて炒める。
- ⑤ ④にAを加えて味をととのえ、②を入れて約5分、味がしみ込むまで煮る。



## ワンポイント♪

豚肉を牛肉に代えたり、焼き麩や食べやすく細かく刻んだしらたきを入れてもいいです。



# 主菜

# ひじき入りひき肉焼き

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏ひき肉	60g	
干しひじき	小さじ1	
玉ねぎ	60g	
A	卵	25g (1/2個)
	パン粉 (乾燥)	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	ほんの少し
	酒	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1	

## 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 ひじきは水でもどし、粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに半量のサラダ油を熱し、②を入れて炒め、さらに①を加えて炒める。
- ④ ボウルに冷ました③、鶏ひき肉、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を熱し、④を1/4量ずつスプーンですくって、フライパンに入れ、形を整える。中にしっかり火が通るまで両面を焼く。



## ワンポイント♪

鶏ひき肉を、豚ひき肉に代えてもおいしく作れます。4人分をまとめて焼いて、切り分けてもいいです。





# 主菜

# 筑前煮

完了期



## 材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉 (皮なし)	80g	
にんじん	40g	
れんこん	60g	
ごぼう	40g	
里いも	80g	A [ しょうゆ 小さじ2
干しいたけ	1個	[ 砂糖 小さじ2
さやえんどう	10g	
サラダ油	小さじ1/2	
だし汁	1カップ (200ml)	

## 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1cmの角切りにする。
- ② にんじん、れんこん、ごぼうは1cmの乱切りにする。
- ③ 里いもは1cmの角切りにし、熱湯にくぐらせてぬめりをとる。
- ④ 干しいたけはぬるま湯でもどし、細かく切る。
- ⑤ さやえんどうはゆでて、斜め薄切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒め、①を加えて混ぜながら鶏もも肉の色が変わるまで炒める。③、④を加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥にだし汁を入れて、すべての材料がやわらかくなるまで煮て、Aを加えて味を染み込ませる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、⑤を散らす。



## ワンポイント♪

「筑前煮」とは、具材を「油で炒めてから煮る」という作り方が、筑前地方独特のものであったことが、名前の由来とされています。正月料理など祝いの席では欠かせない料理です。



## 主菜

# 鶏肉の甘辛煮

完了期



## 材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉(皮なし)	80g
A { 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
水	1/4カップ(50ml)

## 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 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋にAを入れて煮立たせ、①を入れて焦がさないように中にしっかり火が通るまで煮る。



## ワンポイント♪

鶏肉はフォークなどで全体をさすと固くなりにくく味も染み込みやすくなります。

