

離乳後期(生後9～11か月ごろ)以降 1日3回食

前歯でかじりとり、歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。
食事のリズムを大切に家族で楽しく食事をしましょう。

うどんの炒め煮



【材料 作りやすい分量】
茹でうどん……………1/2玉
ツナ(水煮)……………1/4缶
にんじん、キャベツ、
玉ねぎなど……………30g
油……………小さじ1
水……………1/2カップ
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 茹でうどんを7mm～1cmにきざむ。
野菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と汁を切ったツナを油で炒め、水を加えて
やわらかくなるまで煮る。
最後にしょうゆを加える。

トマトツナパスタ



【材料 作りやすい分量】
マカロニ……………40g
トマト……………1/2個
ツナ(水煮)……………1缶
バター……………少々
粉チーズ……………少々

【作り方】

- ① マカロニは袋の表示時間より長めに茹でる。
 - ② トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
 - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、汁を切ったツナ、
①、②を入れて炒め、仕上げに粉チーズをふる。
- ※ マカロニはシェル型やねじり型だとソースがよくからむ。

三色ナムル



【材料 作りやすい分量】
小松菜……………30g
にんじん……………10g
もやし……………20g
ごま油……………少々
A 酢……………少々
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、小松菜と
もやしは食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラッ
プをかけ、電子レンジで加熱する。

ビーフシチュー



【材料 作りやすい分量】
牛ひき肉……………100g
玉ねぎ……………1/4個
じゃがいも……………1個
にんじん……………1/3本
バター……………大さじ1
小麦粉……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1程度
水……………1/4～1/2カップ程度

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、じゃがいもは1.5cm角、にん
じんと玉ねぎは7mm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、牛ひき肉を炒
め、小麦粉をふり入れる。
- ③ ②に①と水または茹で汁を加え、水分をなじま
せる。
- ④ ③にケチャップを入れて弱火で煮込む。

そばろ煮



【材料 作りやすい分量】
ひき肉……………50g
じゃがいも……………1個
だし汁……………1カップ
砂糖……………小さじ1/2
A しょうゆ……………小さじ1/2
水……………大さじ1
水溶き片栗粉……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でて1cm角に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜてから②に加え、肉に火
が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがつく
まで加熱する。

ひき肉をやわらかく仕上げるコツ

ひき肉と調味料や水分を混ぜてから加熱すると、
肉の水分や脂が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

レバーマッシュ



【材料 作りやすい分量】
鶏レバー……………30g
じゃがいも……………1個
バター……………少々
牛乳またはミルク
……………1/2カップ

【作り方】

- ① レバーは流水で洗い、茹でる。
- ② ①を細かくきざみ、すり鉢などですりつぶす。
- ③ 茹でてつぶしたじゃがいもと②を合わせ、牛乳
を加えてのばし、風味づけにバターを加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約20
秒加熱する。

じゃがいもとツナの炒め煮



【材料 作りやすい分量】
じゃがいも……………50g
玉ねぎ……………20g
ツナ(水煮)……………1/2缶
油……………小さじ1/2
だし汁……………適量
砂糖……………ひとつまみ
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて7mm角に切る。
- ② 玉ねぎを油で炒め、じゃがいも、汁を切ったツナ、
だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加える。

野菜の白和え



【材料 作りやすい分量】
にんじん……………10g
ほうれん草……………15g
豆腐……………30g
だし汁……………小さじ1程度
A 砂糖……………ひとつまみ
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、ほうれん
草は食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジにかけ、ペー
パータオルで水気を軽く取る。
- ③ ②をつぶしてAと①を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。

かきたま汁



【材料 作りやすい分量】
卵……………1個
焼きのり……………適量
だし汁……………1と1/2カップ
しょうゆ……………少々
水溶き片栗粉……………少々

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、細か
くちぎった焼きのり、しょうゆを加え、水溶き片
栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、火が通る
まで加熱する。

離乳完了期(生後12～18か月ごろ)

形のある食物をか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が母乳または育児用
ミルク以外の食物からとれるようになると、離乳の完了です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
手づかみ食べから自分で食べる楽しみを経験し、口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量
を覚えさせます。

食事のほかに、補食(間食)を必要に応じて
1～2回与えます。乳製品や果物など、食事
でとりきれないエネルギーや栄養素を補うも
のにしましょう。

