



～ おかゆの作り方 (例) ～

- ① 米は洗って水気をきる。鍋に入れ、定量の水を加える。そのまま約30分浸水させる。
- ② ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして約40分煮る。
- ③ 火を止め、きっちりふたをして約10分蒸らす。

おかゆのやわらかさは、水の量によって違います。お子さんの食べ具合を確認しながら、調節しましょう。



つぶしがゆ (5、6か月頃)	5倍がゆ (全がゆ) (7、8か月頃)	5倍がゆ(全がゆ) (9～11か月頃)	軟飯(3倍がゆ) (1歳～1歳半頃)
<p>米 1/2 水 5</p>	<p>米 1/2 水 3と1/2</p>	<p>米 1/2 水 2と1/2</p>	<p>米 1/2 水 1と1/2</p>

炊飯器でおかゆをつくる

- ① おかゆ用の分量の米と水を深めの耐熱容器に入れ、ご飯を炊くときに炊飯器の中央に置く。
- ② 通常通りに炊飯する。
(ご飯とおかゆの同時調理OK)

※ご家庭の炊飯器に「おかゆモード」がある場合は、その機能を使って簡単に作れます。

ご飯からおかゆをつくる

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
ごはん：水	1：9	1：6	1：4	1：2
炊く時間	30分	15分	15分	5分

- ① 上の割合で、ごはんと水を鍋に入れる。
- ② ごはんをほぐし、ふたをして鍋を火にかける。
- ③ 沸騰したらふたを少しずらして弱火にし、様子を見ながら煮る。
- ④ 火を止め、約7～8分蒸らす。

野菜スープの作り方

- ① 洗った野菜を少し大きめに切る。
(野菜はにんじん・たまねぎ・キャベツ・白菜・大根・かぶ・小松菜などがおすすめ)
- ② 鍋に①と水(野菜がかくれるくらいの量)を入れて火にかける。
- ③ 途中であくを取り除きながら、弱火で20～30分ほどコトコト煮る。

★ 野菜の種類や時期によって、煮る時間を調節する。

★ 野菜はすりつぶしたり刻んだりして、離乳食に使用する。

だし汁のとり方



❀ だし汁の種類も、赤ちゃんの成長に合わせて増やしていきましょう。

- 5ヶ月頃～ こんぶだし
- 6ヶ月頃～ こんぶだし、かつおだし
- 8ヶ月頃～ こんぶだし、かつおだし、煮干だし
- 9か月頃～ こんぶだし、かつおだし、煮干だし、豚や鶏のスープ

★ こんぶだしの作り方

- ① こんぶをクッキングペーパー等で拭き、10cm角程度に切る。
(ハサミでこんぶに切り目を入れるとよい)
- ② 鍋に水4カップ(800ml)と①のこんぶを入れ、そのまま15～20分おく。
- ③ ②を火にかけて、煮立つ直前に中のこんぶを鍋から引き上げる。



★ かつおだしの作り方

- ① 水4カップを火にかけ沸騰直前にかつお節を入れる。ひと煮たちさせて火を止める。
- ② かつお節が鍋底に沈むまで約1～2分待つ。
- ③ ボウルにクッキングペーパー等を広げ、だし汁をこす。

★ 混合だし汁(こんぶ+かつお)の作り方

- ① こんぶをクッキングペーパー等で拭き、10cm角程度に切る。
(ハサミでこんぶに切り目を入れるとよい)
- ② 鍋に水4カップ(800ml)と①のこんぶを入れ、そのまま15～20分おいてから火にかける。
- ③ 沸騰直前に鍋からこんぶを引き上げる。
- ④ ③の中にかつお節をひとつかみ入れ、ひと煮たちさせて火を止める。
- ⑤ かつお節が鍋底に沈むまで約1～2分待つ。
- ⑥ ザルに厚手のクッキングペーパーをしき、だし汁をこす。

簡単だし汁の取り方&まとめて保存

- A. 耐熱容器に熱湯1/2カップとかつお節をひとつまみ入れてよく混ぜる。容器のふたをせずにレンジで約2分加熱する。ザルや茶こしでこす。
- B. お茶パックの中にかつお節をひとつかみ入れる。鍋に水を入れて火にかける。沸騰直前にだしパックを湯の中に入れ、沸騰したらすぐに火を止める。約1分後にパックを取り出す。

【冷凍保存を活用】

氷を作る製氷皿(ふたつき)にだし汁を入れて凍らせ。
凍ったら冷凍用保存袋(ポリ袋)に移す。1週間程度は冷凍保存可能。
使う時に使う分だけ電子レンジや鍋で解凍する。



5, 6か月頃の離乳食 ～ゴックン期～

やさいスープ



【材料 1人分】

- ・青菜 小さじ 1/2
- ・じゃがいも 大さじ1 ・だし汁 大さじ1

【作り方】

- ① 大人用のみそ汁（味つけしない前）から材料を取り、じゃがいもと青菜（葉先のみ）をすり鉢でする。（または裏ごす）
- ② だし汁を入れ、ひと煮立ちさせる。

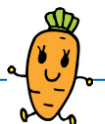
なめらかにすりつぶした「つぶしがゆ」は、赤ちゃんの飲み込み具合に合わせ、湯冷ましやだし汁でゆるくのばして。

- 🌸 まだまだ腎臓機能が未熟な赤ちゃんに負担となるため、調味料は使用しません。
（味つけはしない）

だし汁（こんぶ）や野菜を煮たスープで、食材にうま味をプラスしましょう。

まずは、液体をスプーンから取り込み、ごっくんと飲み込む練習からスタート♪

しらすのにんじん煮



【材料 1人分】

- ・しらす 小さじ1 ・にんじん 小さじ2
- ・だし汁 大さじ2（30g）
- ・片栗粉 少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、ゆでてからすりおろす。
- ② しらすは熱湯に通して塩分をぬき、だし汁と合わせてなめらかにすりつぶす。
- ③ 鍋のにんじんとしらすを移し、ひと煮立ちさせてから水溶き片栗粉でとろみをつける。

とうふと青菜のスープ

【材料 1人分】

- とうふ 小さじ2
- だし汁 小さじ2
- 青菜 小さじ1/2
- 片栗粉 少々

【作り方】

- ① 大人用のみそ汁（味つけする前）から材料を取り分けて裏ごす。（またはすりつぶす。）
- ② ①にだし汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

りんごのにんじんのくず煮

【材料 1人分】

- ・りんご 小さじ2 ・にんじん 小さじ2
- ・水 大さじ2 と 1/2
- ・片栗粉 少々



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、ゆでてからすりおろす。りんごも皮をむいてすりおろす。
- ② にんじん、りんご、水を入れて加熱する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

かぼちゃと玉ねぎのトロトロ煮



【材料 1人分】

- かぼちゃ 大さじ1
- たまねぎ 小さじ2
- だし汁 大さじ1



【作り方】

- ① かぼちゃ、たまねぎは皮をむいて細かく刻み、だし汁でやわらかく煮る。
- ② 裏ごし（またはすりつぶし）て再び火にかける。

5, 6か月頃の離乳食 ～ゴックン期～

じゃがいもがゆ

つぶしがゆ 大さじ1～2
じゃがいも 3cm角程度

- ① つぶしがゆを作る。
- ② じゃがいもに水を少量ふり、ラップで包み、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ③ ①と②に湯冷ましを小さじ2～3加え、なめらかにのばす。



ミルクパンがゆ

食パン（耳なし） 1/4枚（8枚切り）
溶いた粉ミルク 小さじ1/2

- ① 鍋に食パンとお湯大さじ3～4を入れる。
- ② 弱火にかけ、つぶしながら煮る。
- ③ 溶いた粉ミルクを加えてなめらかに混ぜる。
*さらになめらかにしたい場合は、すり鉢でする、または裏ごしする。

マッシュポテト

じゃがいも 3cm角程度
青菜 葉先1/2枚
溶いた粉ミルク 大さじ3

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。
- ② 青菜はゆでて細かく刻み、すりつぶす。
- ③ ①②と溶いたミルクを鍋に入れて煮る。

かぼちゃのミルク煮

かぼちゃ 2cm角程度
溶いた粉ミルク 大さじ2

- ① かぼちゃはうすく切る（皮は除く）。
水少々をふりかけてラップに包む。
- ② ①をレンジで加熱してやわらかくする。
- ③ ②に溶いたミルクを加えてすりつぶす。



白身魚と野菜の煮物

白身魚 切り身1/5切れ
にんじん 小さじ1
かぶ 小さじ1
だし汁 適量

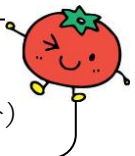
- ① 鍋に細かく刻んだ野菜とだし汁を入れ、やわらかく煮る。
- ② ①に白身魚を加えて煮る。
- ③ すり鉢などでなめらかにする。



白身魚のトマトあえ

白身魚 切り身1/5切れ
トマト くし型1切れ（8等分）

- ① トマトは皮と種を取り、裏ごしする。
- ② 白身魚と①をレンジで加熱する。
（魚に火が通るまで）
※出来上がりのかたさの調節は、湯冷ましを加えながら。



7, 8か月頃の離乳食 ～もぐもぐ期～

ひじきかゆ

7～5倍がゆ 大さじ2
ひじき 小さじ1 (水で戻して)

- ① ひじきをやわらかくなるまでゆで、細かく刻む。
- ② おかゆと①を混ぜる。



たまごうどん

ゆでうどん 細うどん4本くらい
青菜 葉先2枚 卵 1/2個
だし汁 1/2カップ しょうゆ 少々

- ① ゆで卵を作り細かく刻む。
- ② うどんは細かく刻み、青菜はやわらかくゆでて細かく刻む。
- ③ うどんはやわらかく煮て、青菜、だし汁、卵、(しょうゆ)を入れて煮る。

にんじんの納豆あえ



にんじん 大さじ2
ひき割り納豆 大さじ1
だし汁 小さじ1～2

- ① みじん切りにしたにんじんに水を少々ふり、耐熱皿にラップをかけてレンジで加熱する。
- ② ①にひき割り納豆とだし汁を加え、さらに20秒程度加熱する。

とうふのササミそぼろあん

とうふ 40g にんじん 大さじ1
鶏ささみ 1/5本 たまねぎ 大さじ1
片栗粉 少々 スープ 1/2カップ弱

- ① とうふはスプーンでつぶす。
- ② にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 鶏ささみは蒸してすりつぶす。
- ④ 鍋にスープと①～③を入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

鶏肉と野菜のあんかけ

鶏むね肉 3cm角
にんじん・チンゲン菜 各大さじ1/2
だし汁 1カップ
片栗粉 少々
7～5倍がゆ 大さじ3 (80g)

- ① 鶏肉はゆでて細かく刻む。
- ② チンゲン菜はゆでて細かく刻む。
にんじんは細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁と材料を入れ煮る。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ おかゆの上にかける。

まぐろと野菜のスープ煮

まぐろ刺身 1切れ キャベツ 1/5枚
たまねぎ 大さじ1杯 (みじん切り)
だし汁 1/4カップ (50cc)
水溶き片栗粉 適量

- ① まぐろに水を少しふりかけてラップをし、レンジで加熱する。火が通ったらほぐす。
- ② キャベツ、たまねぎはみじん切りにし、スープと一緒に鍋で煮る。
- ③ ②に①を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ベビーフードを使用【鉄分たっぷりレシピ】

鉄分の吸収率アップ！

穀物・肉・魚に含まれる鉄分はビタミンCと一緒に、そして緑黄色野菜に含まれる鉄分は、たんぱく質と一緒に食べると体内での吸収がさらにアップ！！

レバーヨーグルト

- ・ベビーフードレバー野菜（粉末） 1包
- ・無糖ヨーグルト 大さじ3（40g）
- ・お湯 大さじ1（15ml）

- ① ベビーフードをお湯で溶く。
- ② 無糖ヨーグルトに加える。

かぼちゃの茶巾

- ・かぼちゃ（皮なし） 3cm角（30g）
- ・フォローアップミルク（粉末） 小さじ1～2

- ① かぼちゃをレンジで加熱する。
- ② ①をつぶして、粉ミルクを加える。
- ③ よく混ぜ合わせて、ラップで包む。
- ④ 形をととのえる。



レバー入りミートソース

- ・ベビーフードレバー粉末 1本
- ・玉ねぎ(すりおろし) 小さじ2
- ・無塩トマトジュース 大さじ2
- ・砂糖 少々
- ・にんじん(すりおろし) 小さじ1
- ・そうめん(ゆで) 6本(1cmにカット)
- ・粉チーズ 小さじ1/4
- ・お湯 大さじ2

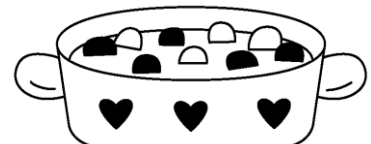
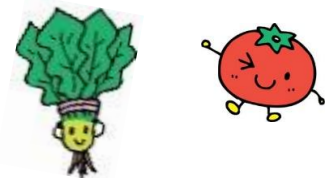
- ① 粉末レバーをお湯（分量外）で溶く。
- ② 粉チーズとそうめん以外の材料を耐熱容器に入れる。
- ③ ②をレンジで2～3分加熱する。
- ④ やわらかくなったら、そうめんの上にかける。
- ⑤ ④に粉チーズをかけ、レンジで約1分加熱する。



ミルクリゾット

- ・ごはん 大さじ3
- ・フォローアップミルク（調乳） 1/2カップ
- ・ゆでたほうれんそう 大さじ1
- ・ツナ（水煮） 大さじ1
- ・トマト（皮・種なし） 大さじ1
- ・粉チーズ 少々

- ① ほうれんそう、トマトを細かく刻む。
- ② 粉チーズ以外の材料を器に入れる。
- ③ ①②をレンジで加熱する。
- ④ 全体的にやわらかくなったら取り出す。
- ⑤ 粉チーズをかけ、さらに約1分加熱する。



9～11か月頃の離乳食 ～カミカミ期～

①とうふ入りおじや（1人分）

★食べる量が増えてきたら、

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう！

【材 料】

ごはん	大さじ2～3
とうふ	大さじ1
青菜	葉先1枚
だし汁	2/3カップ

【作り方】

- ① 鍋にごはんとだし汁を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ② 刻んだとうふ、ゆでて粗くみじん切りにした青菜を入れて煮る。

②うどんのやわらか煮（1人分）

【材 料】

ゆでうどん（細）	1/4玉
青菜	葉先3枚
くるま麩	1/8枚
だし汁	1/3カップ

- ① うどんはやわらかくゆで、食べやすく刻む。（1～2cmくらい）

- ② 青菜は葉先をゆでて刻む。

- ③ くるま麩はお湯でもどして刻む。

- ④ 鍋に①～③を入れ、トロトロ状になるまで煮る。



③しらすとじゃがいもの和え物（1人分）

【材 料】

しらす干し	大さじ1
だし汁	大さじ2
じゃがいも	3cm角
青菜	小さじ1弱

【作り方】

- ① しらすに熱湯をかけて塩分をぬく。

- ② 青菜は葉先をゆでて刻む。

- ③ じゃがいもは8mm角に切ってゆでる。

- ④ じゃがいもがやわらかくなったら①②を加え、だし汁で和える。



④肉じゃが煮（1人分）

【材 料】

じゃがいも	1/2個	さやいんげん	2本
人参	3cm角	だし汁	1/2カップ
豚ひき肉	大さじ1	片栗粉	少々
玉ねぎ	1/8玉		
しょうゆ・さとう	各少々		

【作り方】

- ① じゃがいもは8mm角切り、その他の野菜は粗みじん切りにする。

- ③ 鍋にだし汁と肉、①を煮る。

- ④ 食材に火が通ったら、調味料と水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤きなこトースト（2人分）

【材 料】

食パン（8枚切り）	1/2枚
フォローアップミルク	大さじ1
バター	小さじ1/4
きなこ	小さじ1/4

【作り方】

- ① 食パンの耳を落として6等分のスティック状に切り、湯で溶いたミルクにさっと浸す。

（はしでパンを持ちミルクにさっとくぐす）

- ② フライパンにバターを溶かし、弱火で両面焼く。最後にきなこをまぶす。

9～11か月頃の離乳食 ～カミカミ期～

- ・味付けはうす味で
- ・たんぱく質、緑黄色野菜、鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れる
- ・手づかみで、自分で食べられる環境を整えてあげる（手で持ち、口に運ぶ練習を）

いためうどん

ゆでうどん	細うどん 6本
豚ひき肉	大さじ1と1/2
ほうれんそう	葉先 3枚
にんじん	3 cm角（5g程度）
しょうゆ	少々
サラダ油	少々

- ① うどんは1 cm位の長さに切りゆでて水気をきる。
- ② ほうれんそうとにんじんはゆでて細かく切る。
- ③ 鍋に油を入れ、ひき肉と野菜を炒める。
- ④ うどんと水を加えてやわらかく煮る。

にんじんサラダ

にんじん	5 cm角（15g）
りんご	5 cm角（15g）
きゅうり	3 cm角（5g）
マヨネーズ	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1

- ① にんじん、きゅうり、りんごは、切ってレンジで加熱する。（またはゆでる）
- ③ ①をマヨネーズとヨーグルトで和える。

ふわふわオムレツ

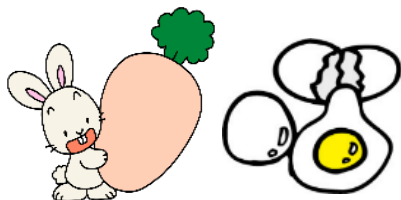
たまご 1個	バター	大さじ1/2
塩	少々	ミルク 大さじ2

- ① たまごは溶きほぐし、ミルクと塩少々加える。
- ② フライパンを熱しバターと①を流し入れてふんわり焼く。

ひとくち団子あんかけ

キャベツ	小さじ1	鶏ひき肉	大さじ2
たまねぎ	大さじ1	とうふ	大さじ2
にんじん	小さじ1	たまご	大さじ1
スープ	1/2カップ		
片栗粉	少々		

- ① とうふは水気をきってつぶす。
- ② たまねぎ・キャベツはみじん切り、にんじんは5 mm角に切る。
- ③ ①②と肉、たまごを加え1 cmくらいの団子状にする。
- ④ 鍋にスープ入れ、③を煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



1～1歳半頃の離乳食 ～パクパク期～

クリームシチュー

鶏ひき肉	小さじ4	牛乳	1/4カップ
たまねぎ	小さじ2	小麦粉	大さじ1
にんじん	大さじ1	バター	小さじ2
じゃがいも(小)	1/2個		

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角程度に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、肉と野菜を炒める。
- ③ ②にスープと牛乳を加えて煮る。
- ④ ③に小麦粉を加え、とろみがついたら塩少々でうすく味をつける。



ひき肉&さといもだんご

ひき肉	大さじ1杯
さといも	1/3個
グリーンピース	5粒程度
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

- ① さといもは皮をむき小さく切る。
- ② ①とひき肉にだし汁大さじ2杯を混ぜ、耐熱容器に入れてレンジで加熱する。
- ③ ②をあらくつぶし、団子状に丸める。
- ④ だし汁で③を煮て、うす皮を除いたグリーンピースとしょうゆを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

納豆あえ

納豆	大さじ1
しょうゆ	少々
ほうれんそう	大さじ1
じゃがいも	小1/2個

- ① じゃがいもは、ゆでてつぶす。
- ② ほうれんそうは、葉先をゆで、1cmくらいの長さに切る。
- ③ 納豆と①②を合わせ、しょうゆを加えて味つける。

フルーツヨーグルト

無糖ヨーグルト	1/2カップ
りんご	1/6玉

- ① りんごはいちょう切りにして加熱する。
- ② ヨーグルトと合わせる。
(酸味が強い場合は砂糖少々加えてもよい)

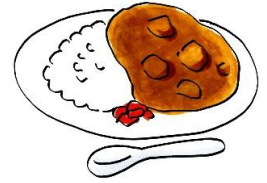


取り分けメニュー① カレー＆生野菜サラダ

カレーや肉じゃがのような煮込み料理は、取り分けにおすすめ♪赤ちゃん用に取り分けた後にカレー粉や調味料を加えるのがポイントです。大人用のだしやコンソメスープの使用も赤ちゃんにはNGです。

献立名 大人：カレーライス、生野菜サラダ

- 5～6か月頃 → つぶしがゆ、きなこ野菜のペースト、野菜スープ
- 7、8か月頃 → 5倍がゆ、高野豆腐と野菜のやわらか煮、トマトスープ
- 9～11か月頃 → 5倍がゆ、じゃがいものミルク煮、トマトスープ



<カレーの材料>

- ・豚小間肉 (9か月～)
- ・たまねぎ (5か月～)
- ・じゃがいも (5か月～)
- ・にんじん (5か月～)
- ・カレールウ (離乳食にはNG)

<野菜サラダの材料>

- ・キャベツ (5か月～)
- ・にんじん (5か月～)
- ・きゅうり (7か月～)
- ・ミニトマト (5か月～)

離乳食を始めたばかりの時は、お肉など赤ちゃんが食べられない食品もあるため、きなこや高野豆腐など長期間保存ができる食品をストックしておく便利です。

5～6か月頃

きなこ野菜のペースト

- ① カレー粉を入れる直前に、たまねぎ・じゃがいも・にんじんを煮汁と一緒に取り分ける。
- ② ①をすりつぶし、きなこ小さじ1程度を入れてできあがり。(きなこは赤ちゃんがむせやすいため、よく混ぜる)

野菜スープ

- ① 大人の野菜サラダのキャベツ、にんじんを取り分けやわらかく煮る(市販の赤ちゃん用のだし汁やスープで煮てもOK)
- ② すりつぶしてできあがり。

7～8か月頃

高野豆腐と野菜のペースト

- ① カレー粉を入れる直前に、たまねぎ・じゃがいも・にんじんを取り分け、細かく刻み鍋に移す。
- ② 高野豆腐をそのまますりおろし、①に入れて煮る。(水で戻してみじん切りもOK)

トマトスープ

- ① 大人の生野菜サラダのキャベツ、にんじん、ミニトマト(種と皮をむく)を取り分け刻む。
- ② ①をやわらかく煮る。(市販の赤ちゃん用だしやスープを使用してもOK)

9～11か月頃

じゃがいものミルク煮

- ① カレー粉を入れる直前に、食材を煮汁と一緒に取り分ける。
- ② 野菜は5～8mm角に切り、豚肉は細かく刻む。
- ③ 鍋に移して育児用ミルク又はフォローアップミルクを加え、みそでうすく味をつける。

1～1歳6か月頃

和風ポトフ

- ① カレー粉を入れる直前に、食材を煮汁と一緒に取り分ける。
- ② 野菜はひと口大に切り、豚肉は粗みじん切りに。
- ③ 鍋に移し、塩としょうゆでうすく味をつける。

ゆで野菜サラダ

- ① キャベツ、にんじんは短めの細切りにする。
- ② やわらかくゆでてから、ザルにあげて水で冷やす。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを少量加えて和える。
- ④ 刻んだミニトマトを添える。

取り分けメニュー② みそしる

みそ汁も取り分けにおすすめです。みそ汁の具を赤ちゃんが食べられる食材にすれば、毎日の離乳食作りに活用できます。だしは、天然のものを使用しましょう。



とうふとほうれんそうのみそ汁

材料

- ・とうふ
- ・ほうれんそう
- ・にんじん
- ・ねぎ

▼だしをとるのがめんどう・・・

という方には、麦茶のようにパックになっているだしパックや顆粒だしがおすすめ。無添加で化学調味料や塩分が入っていない商品を選びましょう。商品の成分表示をチェックして購入しましょう。

【おとなのみそしる】

① だしをとる

天然だしパック1袋と水を、鍋に入れて火にかける。

② 具を煮る

にんじんは皮をむいていちょう切りにし、①で煮る。ほうれんそうはゆでて2cmくらいの長さに切る。にんじんが煮えたら、ねぎとほうれんそうを加える。仕上げにひと口大に切ったとうふを加える。

★5～8か月頃まではココで取り分け

③ みそを入れる

火を弱めてからおたまに入れたみそを少量のだし汁で溶き入れ、ひと混ぜする。

★9か月頃からは、ココで取り分け

【5,6か月頃】

①②まで

おとなと同じ

- ③ みそを入れる前に
にんじん、ほうれんそう、とうふ、だし汁を取り分ける。
→すりつぶす

【7,8か月頃】

①②まで

おとなと同じ

- ③ みそを溶く前に
にんじん、ほうれんそう、とうふ、だし汁を取り分ける。
④ ほうれんそうはみじん切り、にんじん、とうふはフォークでつぶす。

【9～11か月頃】

①②③まで

おとなと同じ

- ④ 具と汁を取り分ける。
⑤ ほうれんそうとねぎは、細かく刻む。にんじん、とうふは5～8mm角に切る。
⑥ お湯を加えて2～3倍にうすめる。

【1歳～1歳半頃】

①②③まで

おとなと同じ

- ④ 具と汁を取り分ける。
⑤ ほうれんそうとねぎは、細かく刻む。にんじん、とうふはひと口大に切る。
⑥ お湯を加えて2倍にうすめる。

離乳食におすすめ

とうふのみそ汁



さつまいものみそ汁



かぼちゃのみそ汁

