

		生後5～6か月ごろ	生後7～8か月ごろ	生後9～11か月ごろ	生後12～18か月
主 食	↓ は 主 に エ ネ ル ギ ー 源 に な る	きな粉がゆ	夕焼けおじや	鮭とじゃがいものおやき	おにぎりパーティ
		<p>【材料】 10倍粥 大さじ4 きな粉 小さじ1</p>  <p>【作り方】 ①10倍粥は赤ちゃんの食べやすさに応じて、湯を加えてすりつぶす。 ②きな粉を加え、まぜる</p> <p>【ポイント】 ごはんからお粥を作る時は、野菜スープで煮込むと便利ですよ～。</p>	<p>【材料】 米 20g にんじん 5g 鶏のささみ 20g 水 50～100cc</p>  <p>【作り方】 ①鶏のささみは、ゆでて細かくほぐす ②にんじんは8mmくらいのキューブに切る。 ③ごはんを入れ、さらに軟らかく煮る ④必要に応じて具をつぶす。</p>	<p>【材料】 鮭 30g じゃがいも 60g バター 適量</p>  <p>【作り方】 ①じゃがいもは皮をむいて、ゆでてつぶす。 ②鮭は蒸して身をほぐす。 ③じゃがいもを鮭と混ぜ合わせ、平たく丸める。 ④フライパンにバターを溶かし、③を焼き目がつくまで弱火で焼く。</p>	<p>【材料】 ご飯 適量 大根葉 適量 しらす 3～5g 鮭 少々 ひじきの煮物 適量 白ゴマ・黒ゴマ少々</p>  <p>【作り方】 ①大根葉とあらめの煮物はゆでてみじん切りにして絞る。 ②鮭は火を通してほぐしておく。 ④鮭、ひじき、じゃこと大根葉、白ゴマ・黒ゴマと塩少々をそれぞれご飯に混ぜにぎる。</p>
		白身魚のペースト	豆腐のそぼろあんかけ	鶏のささみのスティック焼き	白身魚のごま焼き
主 菜	↓ 主 に タ ン パ ク 質 源 に な る	<p>【材料】 白身魚 10～20g だし汁 適量</p>  <p>【作り方】 ①だし汁（水でもよい）で魚をゆでる ②十分に火がとおったらすりつぶす。</p> <p>【アドバイス】 それぞれの素材が持つ味を大切に、いろんなものを混ぜずに単品で食べさせることも大切ですよ～。</p>	<p>【材料】 鶏肉のミンチ 15g 豆腐 50g 玉ねぎ、にんじん、生しいたけ 合わせて25g 片栗粉 少々</p>  <p>【作り方】 ①豆腐は7～8mmのさいの目に切り、だしで煮る ②ミンチと野菜はみじん切りにして、だしで煮て、やわらかくする。 ③②に同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける ④①に③をかける。</p> <p>【アドバイス】 あまり小さく刻みすぎない</p>	<p>【材料】 鶏のささみ 1本 片栗粉 少々 塩 少々 バター 少々</p>  <p>【作り方】 ①ささみのすじを取り除き、縦に細長く3等分する ②表面に片栗粉をまぶす。 ③フライパンにバターを溶かし、ささみをこんがり焼く。</p> <p>【アドバイス】 表面に片栗粉や小麦粉をまぶして焼くことで、お肉が柔らかくなり、パサパサになるのを防げますよ。</p>	<p>【材料】 白身魚 40g 卵 1/2個 白ゴマ 20～30g しょうゆ 5～6cc 片栗粉 少々 揚げ油 適量</p>  <p>【作り方】 ①魚の皮と骨を取り、身だけにし、しょうゆを付け10分置く。 ②魚の水気を切り、片栗粉、溶き卵をつけた後、白ゴマを全体につける。 ④170度位の油で③を揚げる。</p> <p>【ポイント】 一口サイズより少し大きめに切ると油の摂取も少なくすみ、手づかみもしやすくなりますよ。</p>
副 菜	↓ ビ タ ミ ン ・ ミ ネ ラ ル 源 に な る	ほうれんそうとりんごのペースト	小松菜の白和え	かぼちゃのムニエル	ブロッコリーのホワイト煮
		<p>【材料】 ほうれん草の葉 2枚 りんご 適量</p>  <p>【作り方】 ①ほうれん草は、葉先の軟らかい部分を使い、熱湯に入れてゆでる。 ②だしの中に入れてさらに煮る ③りんごは皮をむいてすりおろす。</p> <p>【ポイント】 りんごは、薄い食塩水につけてからすりおろすと、変色せず、きれいです。</p>	<p>【材料】 小松菜 10g 豆腐 20g</p>  <p>【作り方】 ①小松菜の葉先のみをゆでて刻み、だしで煮る。 ②豆腐は一度だしで煮てからざるにあげ、すり鉢ですりつぶす。 ③①と②を混ぜ合わせてできあがり！</p>	<p>【材料】 かぼちゃ 30g バター 少々</p>  <p>【作り方】 ①かぼちゃを7～8mmの厚さで、手に持てる大きさに切って、弱火で柔らかくなるまでゆでる。 ②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃの両面を焼く。</p> <p>【ポイント】 赤ちゃんが手に持って少し余るぐらいの大きさにすることが大切。自分の一口分の量を覚えさせましょうね。</p>	<p>【材料】 ブロッコリー40g 牛乳 50cc 塩 少々 だし汁 適量</p>  <p>【作り方】 ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。 ②だし汁でさらに軟らかく煮、牛乳と塩を入れてひと煮立ちさせる。 ③片栗粉1に対して、水2の割合で溶いた水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。</p>