

# 離乳食

初期  
(5~6か月ごろ)



この時期の離乳食の形状は、はじめはポタージュ状、慣れたらヨーグルト状が目安です。

楽しく声掛けをしながら進めていきましょう。





# レシピ一覧

## ～初期（5～6か月ごろ）～

	献立名	ページ
主食	つぶしがゆ（10倍がゆ）	28
副菜	野菜のつぶし煮（さつまいも・にんじん・玉ねぎ）	29
	野菜のつぶし煮（ほうれん草・にんじん・玉ねぎ）	30
主菜	豆腐と野菜のつぶし煮（豆腐・白菜・にんじん）	31
	白身魚と野菜のつぶし煮（白身魚・にんじん・玉ねぎ）	32

野菜は、最初は食べやすく、調理のしやすいかぼちゃ、かぶ、にんじん、大根などが適しています。

徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみの部分）なども使用できます。

根菜は2本の指（親指と薬指）で簡単につぶせるくらいの固さに茹でましょう。



主食

# つぶしがゆ（10倍がゆ）

初期



## 材料（約7人分）

※ 作りやすい分量で表示しています

### ごはんからおかゆをつくる方法

ごはん 40g  
水 1と1/4カップ（250ml）



## 作り方

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ふたをして中火～強火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたをずらし、弱火で約20分加熱する。火を止めて、ふたをして約10分蒸らす。
- ③ ②を裏ごし、なめらかにする。



### ワンポイント♪

1回で使用する量ずつ小分けにして冷凍しましょう。冷凍したものは、1週間をめどに使い切るようにしましょう。





## 副菜

# 野菜のつぶし煮

(さつまいも・にんじん・玉ねぎ)



### 材料(約7人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

- さつまいも 20g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- だし汁 大さじ3~4

※だし汁は様子を見ながら調整する

### 作り方

- ① さつまいも、にんじん、玉ねぎは一口大に切る。
- ② 小鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、ふたをし中火にかけ、沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②を裏ごし又はすり鉢でなめらかにすりつぶし、だし汁を加えて固さを調整する。

※「だしのとり方」は6~7ページを参考にしてください。



### ワンポイント♪

かたさの目安は、最初はポタージュぐらいの状態に。慣れてきたら、なめらかなヨーグルトぐらいの状態にしましょう。



## 副菜

# 野菜のつぶし煮 (ほうれん草・にんじん・玉ねぎ)

初期



### 材料(約7人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

ほうれん草(葉先)	20g
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
粉ミルクを規定量のお湯で溶いたもの	大さじ3~4

### 作り方

- ① ほうれん草は柔らかかくゆでて、水にさらしてアクを抜く。
- ② ①を細かく刻み、すりつぶす。
- ③ にんじん、玉ねぎは一口大に切る。小鍋ににんじん、玉ねぎとかぶるくらいの水を入れ、ふたをし中火にかけ、沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ ③を裏ごし又はすり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ⑤ ②、④にお湯で溶いた粉ミルクを加え固さを調整する。



### ワンポイント♪

新しい食品を与えるときは、1日1種類とし、離乳食スプーン1さじからにしましょう。





## 主菜

# 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・白菜・にんじん)



### 材料(1人分)

※ 大人のみそ汁を取り分けて作ります

豆腐(絹ごし)	5g
白菜(葉先)	5g
にんじん	5g
だし汁	大さじ1

※だし汁は様子を見ながら調整する

### 作り方

大人のみそ汁からみそを入れる前に取り分けます

- ① 大人用にだし汁で野菜を煮て、やわらかくなったら豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。  
※野菜は15分以上、豆腐はさっと火を通すくらいが目安です。
- ② ①から離乳食の分を取り出し、裏ごし又はすり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ③ ②にだし汁を加え固さを調整する。



### ワンポイント♪

豆腐は冷凍すると食感が変わってしまうので、冷凍はおすすめできません。  
また、豆腐はつぶしてからゆでると固くなるので、ゆでてからつぶしましょう。



## 主菜

# 白身魚と野菜のつぶし煮

(白身魚・にんじん・玉ねぎ)

初期



## 材料(約7人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

白身魚	20g (2切れ)
(たい・ひらめなどの刺身)	
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
だし汁	大さじ3~4

※だし汁は様子を見ながら調整する

## 作り方

- ① 白身魚はゆでて、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ② にんじん、玉ねぎは一口大に切る。小鍋ににんじん、玉ねぎとかぶるくらいの水を入れ、ふたをし中火にかけ、沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②を裏ごし又はすり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、だし汁を加え固さを調整する。

\* 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♪

電子レンジで白身魚を加熱する場合は、耐熱容器に水大さじ1と魚を入れ、ふんわりラップをかけ約1分加熱します。

