



生後5、6か月頃

つぶし10倍粥(製氷皿 約1皿分)

【材料 米から作る場合】

米 大さじ2
水 300mL



【材料 ごはんから作る場合】

ごはん 大さじ4
水 300mL

【作り方】

- ①鍋に洗った米(またはごはん)と分量の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②粒がなくなるまでしっかりつぶす。

にんじんペースト

【材料】

にんじん 10g
昆布のだし汁 大さじ2
片栗粉 ひとつまみ(2g程度)

【作り方】

- ①にんじんをやわらかくなるまでゆでる。
- ②すり鉢などでしっかりつぶす。
- ③耐熱容器に片栗粉とだし汁を加えてよく溶き、その中に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ふんわりラップをしてレンジで30秒加熱する。



離乳食レシピ

7、8か月頃

7倍粥(50~80g)

鍋で作る時は、
数回分まとめて作ると焦げにくい

【材料 米から作る場合】

米 大さじ1/2
水 50 mL



【材料 ごはんから作る場合】

ごはん 大さじ1
水 50mL

【作り方】

- ①鍋に洗った米(またはごはん)と分量の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
ここで、育児用ミルクを入れてよく混ぜ合わせると、ミルク粥ができる。
量の目安: 離乳食スプーン1さじ~13g(100mL分を作る分量)
- ②やや粒が残る程度に粗くつぶす。

魚と野菜のミルク煮

【材料】

魚(白身魚または赤身魚) 15g
にんじん 5g
かぼちゃ(種・皮を除く) 25g
だし汁 30mL
白みそ 1g
育児用ミルク 6.5g



【作り方】

- ①魚は小さめに切っておく。
- ②野菜は5~8mm角に切る。
- ③野菜とだし汁を鍋に入れて煮る。
火が通ったら、魚を入れてさらに煮込む。
- ④白みそを入れて、味を調える。

9か月から11か月頃

5倍粥(90g程度)

鍋で作る時は、
数回分まとめて作ると焦げにくい

【材料 米から作る場合】

米 大さじ1
水 80mL



【材料 ごはんから作る場合】

ごはん 大さじ2
水 80mL

【作り方】

- ①鍋に洗った米(またはごはん)と分量の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。

みそ汁

【材料】

豆腐 10g
にんじん 10g
かぼちゃ(種・皮を除く) 10g
だし汁 100mL
みそ 小さじ1/10



【作り方】

- ①材料を5mm角くらいに切る。
- ②なべにだし汁とにんじんを入れやわらかくなったらかぼちゃを加える。
- ③かぼちゃもやわらかくなったら豆腐を加える。
- ④火を弱めてみそを溶き入れる。

※仕上げに、育児用ミルクやフォローアップミルクを、離乳食スプーン1さじから加えると、不足しがちな栄養素を補給できるので、母乳育児や離乳食が進まない時にオススメ