



離乳
初期



離乳
中期



離乳食 レシピ集



離乳
後期



離乳
完了期

離乳
初期

つぶしがゆ

生後
5～6か月ごろ



材料・下準備(作りやすい分量)

米 …………… 大さじ1(約13g)
水 …………… 大さじ10

ごはんから「10倍がゆ」を作るときは
ごはん1に対して水5～7

作り方

- ① 鍋にといだ米と水を入れ、20分ほど浸水させておく。
- ② 中火にかけ沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして30分程度煮て、火を止める。
ふたをして10分程度蒸らす。
- ③ すり鉢におかゆを入れ、粒がなくなるよう、たたくようにすりつぶす。
- ④ 湯(または おもゆ)でのばし、スプーンを持ち上げるとさらっと落ちる
くらいのなめらかなポタージュ状にする。

Point

すりつぶす際、かき混ぜ
すぎると粘りが出て、
食べにくくなります。
裏ごしすると、
さらになめらかな
仕上がりになります。



離乳
初期

野菜のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



作り方

- ① 鍋に大きめに切った野菜と、野菜がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、野菜が軟らかくなるまで煮る。



- ② 野菜1種類をなめらかにすりつぶす。
【3種類のつぶし方を紹介します】

*すり鉢で



押し付けるようにつぶす

*スプーン・フォークの背で



*手で



フリーザーバックでつぶし、うすく広げてそのまま冷凍保存できます

- ③ 野菜スープや湯を加え、ポタージュ状にする。

慣れてきたら、
つぶし方を粗くしたり、
加える水分を減らし
固さを調節していきます。



Point

離乳食では、野菜の煮汁を『野菜スープ』と呼びます。汁物としてあげるほか、子どもの食べ具合に応じておかゆや野菜のすりつぶしの固さを調節するのに使います。

離乳
初期

白身魚のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



材料・下準備(2食分)

白身魚 …………… 刺身用2切れ(20g)
水 …………… 1/2カップ(100ml)
水溶き片栗粉 …… 小さじ1～
【片栗粉:水=1:2】



Point

魚は、すりつぶしただけでは
パサつきやすい食材です。
食べやすくするために、
とろみをつけて仕上げます。

作り方

- ① 沸騰した湯に白身魚を入れ、火を通す。
- ② すり鉢に白身魚と少量のゆで汁を加えてすりつぶす。
- ③ 鍋に白身魚・ゆで汁・水溶き片栗粉を入れて
火にかけ、かき混ぜながらとろみをつける。
(汁けがなくなっていたら湯を足す。)



離乳
初期

卵黄のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



材料・下準備(作りやすい分量)

卵黄 …………… 1/2個

野菜スープ(湯)・・・大さじ1(15ml)

Point

卵にはビタミンDと鉄が含まれます。

離乳食開始約1か月後から豆腐・白身魚・卵黄等の主菜(たんぱく質)を加えていきます。

作り方

穴じゃくしやお玉に卵をのせ、そっと入れると殻が割れにくくなります。



- 1 沸騰した湯に卵を入れ、中火で20分以上ゆでて、固ゆで卵を作る。
- 2 流水にあてて冷ましてから、水の中で殻をむく。
(水の中に入れると、むきやすくなります。)
- 3 卵黄と卵白に分ける。
- 4 卵黄のみをすりつぶし、野菜スープ(湯)でのばす。



離乳
中期

豆腐のくず煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(1人分)

はくさい …………… 10g : みじん切り
だし汁 …………… 大さじ2
絹ごし豆腐 …………… 30g : 5mmの角切り
しょうゆ …………… 適宜
水溶き片栗粉 …………… 適量

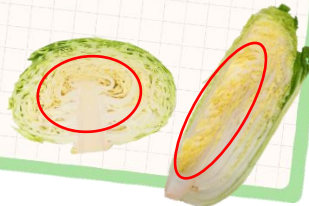
【片栗粉:水=1:2】

作り方

- ① 鍋にだし汁、はくさいを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ② 豆腐を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③ しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

Point

はくさいやキャベツは、
芯に近い部分の葉が
やわらかいので、
離乳食に向いています。



離乳
中期

やわらか肉団子汁

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

だし汁 …… 2カップ(400ml)
にんじん …… 1/4本 } 皮をむいて大きめに切り、
たまねぎ …… 1/4個 } 軟らかくゆでて、
鶏ひき肉 …… 50g } 3～5mmの角切りにする
じゃがいも …… 1/3個 : 生のまますりおろす
しょうゆ …… 小さじ1/3

Point

ひき肉に、水分(すりおろしたじゃがいもなど)を含ませると、加熱しても固くならず食べやすく仕上がります。

肉団子が大きすぎたときは、スプーンで小さく割りながら食べさせます。

作り方

- ① 鍋に、だし汁・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- ② 鶏ひき肉にじゃがいもを加え、もみこむようによく練り合わせる。
- ③ ②を小さな団子状にして鍋に入れ、途中アクをすくいながら、よく煮る。
- ④ しょうゆは味が足りなければ加える。



離乳
中期

なすのみそ煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

なす …… 中2本 : 皮をむいて8mm角切り
バター …… 少々
だし汁 …… 1カップ
砂糖 …… 小さじ1
みそ …… 小さじ1/2

Point

皮を除いたなすは、しっとり
軟らかくなるので、
離乳中期の頃に適しています。

作り方

- ① 切ったなすを、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋になすとバターを入れて炒め、だし汁を加えて軟らかく煮る。
- ③ 調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。

離乳
中期

かぼちゃのミルク煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(6～7人分)

かぼちゃ …………… 1/8個(100g) : 皮をむいて
5～8mm角切り
育児用ミルク …… 大さじ2(約13g)
(粉ミルク)
水 …………… 1/2カップ(100ml)

Point

母乳に不足しがちな
鉄やビタミンDの補給に
育児用ミルク(粉ミルク)
を活用したレシピです。

作り方

- ① 鍋に、育児用ミルク(粉ミルク)を入れ水で溶き、かぼちゃを加え、軟らかく煮る。
*かぼちゃを いも(じゃがいも・さつまいも)や、他の野菜(かぶなど)に代えても作れます。

離乳
中期

かぼちゃのきな粉煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(6～7人分)

かぼちゃ … 1/8個(100g) : 皮をむいて
5～8mm角切り

水 …………… 適量

砂糖 ……… 小さじ1

きな粉 ……… 大さじ1～

Point

煮崩れしやすいので、
形が残るように、
やや大きめに切ります。

きな粉も離乳食に
上手に取り入れると
レパートリーが広がります。

作り方

- ① 鍋に、かぼちゃとひたひたの水を入れ、軟らかく煮る。
(砂糖は甘味が足りなければ加える)
- ② きな粉を入れて、かぼちゃとからめる。
(煮汁が少なくなっていたら、湯を足す)

離乳
中期

煮込みうどん

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

だし汁 …… 3カップ(600ml)～
干しうどん … 50g : 軟らかくゆでて3～5mmに
細かく切る
かぶ …… 小1個 : 皮をむいて5mm角切り
かぶの葉 … 葉2～3枚 : 軟らかい葉の部分を
ゆでてみじん切り
卵 …… 1個 : 溶きほぐす
みそ …… 小さじ1

卵を豆腐に代えても、
おいしくいただけます。

Point

舌でつぶしやすい固さに
するため、うどんは表記
時間の2～3倍の長さで
ゆでます。
ゆであがったらよく水洗い
をします。
すべての食品の固さをそろ
えると食べやすくなります。

作り方

- ① 鍋にだし汁・ゆでうどん・かぶを入れて煮る。
- ② かぶが軟らかくなり、全体に少しとろみがついたところでかぶの葉を入れ、味を確認して、みそで調味する。
- ③ 汁をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ流し入れ、加熱する。

離乳
中期

白身魚のトロみ煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

白身魚(かれい・たい等) …… 切身1枚

しょうゆ …………… 2～3滴

水溶き片栗粉 …………… 少々

【片栗粉:水=1:2】

Point

煮汁にとろみをつけ、ほぐした魚とたっぷりからめることで食べやすくなります。

大きな切身で作るときは、皮や骨を丁寧に取り除きます。

刺身1切れは10～15g
子ども1回分の目安です。

作り方

- ① 沸騰した湯に白身魚を入れ、火を通す。
- ② 火が通ったら白身魚を取り出し、皮と骨を取り除く。
- ③ 鍋に白身魚・ゆで汁を入れ、味を確認して、しょうゆを加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、白身魚をほぐしながら加熱してとろみをつける。

離乳
中期

にんじんとりんごの おろし煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

にんじん … 1/4本 : 皮をむいて、
軟らかくゆでてすりおろす
りんご …… 1/3個 : 皮と芯をとり、すりおろす
バター …… 小さじ1/4



Point

にんじんはラップで包み
電子レンジで加熱すること
もできます。
月齢が進んだら、
プレーンヨーグルトにあえ
たり、トーストにぬったり
してアレンジを広げます。

作り方

- ① 鍋に、すりおろしたにんじんとりんごを入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮る(バターは味をみて加える)。

離乳
後期

ミルクすいとん

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

だし汁 …… 2カップ(400ml)
にんじん …… 1/4本 : 5～8mm長さのせん切り
長ねぎ …… 約1/3本 : 粗みじん切り
小麦粉 …… 20g
育児用ミルク・(粉ミルク) 小さじ2(約5g) } 混ぜる
水 …… 40ml
しょうゆ …… 小さじ1/2
焼き海苔 …… 少量

Point

小麦粉に、育児用ミルク(粉ミルク)を混ぜた「軟らかいすいとん」です。汁にとろみもついて食べやすくなります。

作り方

- ① 鍋にだし汁・にんじん・長ねぎを入れて、軟らかく煮る。
- ② 小麦粉・育児用ミルク(粉ミルク)・水を混ぜ、煮立っている①の鍋に、スプーン等で少量ずつ落とし入れる。
- ③ しょうゆで調味し、焼き海苔をかける。



離乳
後期

さつまいもの豆乳煮

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

さつまいも … 中1/2本(100g) : 8mm角に切る

無調整豆乳 … 200ml

Point

煮汁を残すことが食べやすくするポイントです。
味を確認して甘みが足りなければ砂糖を少し加えてください。

作り方

- ① 鍋にさつまいもと豆乳を加え、ふたをせずに弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
(煮汁が少なくなったらお湯を足す。ゆで時間20分程度)
*小さい鍋では吹きこぼれやすいため、少し大きめの鍋を使用してください。

離乳
後期

とろとろ親子煮

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(3人分)

だし汁 …… 1/2カップ(100ml)
たまねぎ …… 30g } 5～8mmの角切りにし、
にんじん …… 30g } 軟らかくなるまでゆでる
鶏ひき肉 …… 30g
しょうゆ …… 小さじ1/3
卵 …… 1個 : 溶きほぐす
水溶き片栗粉 …… 適量
【片栗粉:水=1:2】

Point

ビタミンDと鉄を含む卵を使った料理です。全卵が使えるようになった後期食頃から。軟らかくゆでたうどんに合わせてもおいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にだし汁・たまねぎ・にんじんを加え、さらに鶏ひき肉をほぐしながら加えて煮る。
- ② しょうゆで調味する。
- ③ 溶き卵を回し入れ、しっかり加熱した後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳
後期

豆腐ハンバーグ

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

豚ひき肉(赤身) … 100g
たまねぎ …… 1/2個(100g) : すりおろす
豆腐 …… 1/2丁(150g) : 水をきる
片栗粉 …… 小さじ1
油 …… 少々
砂糖 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2
水 …… 1/2カップ(100ml)～

} タレ

Point

タレは、水溶き片栗粉で
とろみをつけても食べ
やすくなります。また、
焼いた後にタレで煮る
ことでしっとり仕上がり、
食べやすくなります。

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉・たまねぎ・豆腐・片栗粉を入れよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、形を整えて両面を焼く。
- ③ ②にタレを入れて煮からめる。

*大人用のタレには、お好みで砂糖・しょうゆを足す。

子ども用の大きさは
ピンポン玉程度

離乳
後期

ほうれんそうの きざみのりあえ

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

ほうれんそう …… 1袋 : 軟らかくゆでて、細かく切る
きざみのり …… 2g
だし汁 …… 大さじ2～ } だし汁と合わせて、
しょうゆ …… 小さじ1/5～ ふやかしておく

Point

きざみのりを加えると、
風味がアップし、
とろみもついて
食べやすくなります。

作り方

- ① すべての材料をあえる。



レンジで簡単！
だし汁の作り方

耐熱容器に水1カップ(200ml)とかつお節1袋(5g)を入れ、
レンジで1～2分加熱し、茶こしなどでこすと簡単にだし汁ができます。

離乳
後期

みそ汁

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

だし汁 …………… 2カップ(400ml)
キャベツ …………… 2枚 : ざく切り
焼き麩 …………… 5個 : 水で戻して水気を絞る
みそ …………… 大さじ1/2
青菜(ほうれんそうなど) …… 適量 : 軟らかくゆでて
細かく切る

Point

おいしいみそ汁は
だしが決め手です。

離乳食が進んでくると、
少量の調味料を加える
ことで食事が進むことも
あります。

作り方

- ① 鍋に、だし汁・キャベツを入れて軟らかく煮て、麩を加え、みそで調味する。
- ② 子ども用にキャベツの葉先部分と麩を1個取り出し、粗みじんに切る。
- ③ お椀に②と青菜を入れ、汁をそそぐ。
*大人用にはお好みでみそを足す。

離乳
完了期

卵コーンサンド

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(2人分)

ゆで卵 …………… 1個
クリームコーン …………… 大さじ2
マヨネーズ …………… 小さじ1
サンドイッチ用食パン …… 2枚

Point

卵にはビタミンDと鉄が含まれます。
朝食や間食(補食)にも
おすすめのメニューです。
お好みで粉チーズを
少量加えても
おいしくいただけます。

作り方

- ① ゆで卵を食べやすい大きさにつぶす。
- ② ①とクリームコーン・マヨネーズを混ぜる。
- ③ ②を食パンにはさみ、食べやすい大きさに切る。



手づかみ食べに
おすすめです。

離乳
完了期

かきたまスープ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

だし汁 …………… 2カップ(400ml)～
かぶ …………… 小3個(100g) : 1cm角切り
えのきたけ …… 1/3袋 : 粗みじん切り
生わかめ …… 10g : 粗みじん切り
塩 …………… 小さじ1/4
しょうゆ …… 小さじ1/2
卵 …………… 1個
水溶き片栗粉 …… 小さじ1

【片栗粉:水=1:2】

Point

きのこや海藻も
卵でとじること
食べやすくなります。

しいたけ・まいたけ・しめじなど
他のきのこでもおいしくできます。

作り方

- ① 鍋にだし汁・かぶ・えのき・わかめを入れて煮て、軟らかくなったら味をみて調味料を入れる。
- ② 煮立っている汁をかき混ぜながら 溶き卵を少しずつ流し入れる。
- ③ 子どもの分を取り分けたあと、大人用に味を調える。

離乳
完了期

レンジで！ 和風ミートローフ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

鶏ひき肉 …………… 150g

たまねぎ(長ねぎ) … 1/3個:みじん切り 又は すりおろす

さやいんげん ……… 4本:軟らかくゆで、5mm幅に切る

クリームコーン …… 大さじ2

みそ、みりん、
しょうゆ、砂糖、
片栗粉

各小さじ1/2 :合わせておく

Point

この時期はまだ奥歯が揃っていないため、肉を使うときはひき肉料理が主体になります。たまねぎのすりおろしやクリームコーンを入れることでしっとり軟らかく仕上がります。

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にクッキングシートを敷き、①を平らにのばし(約2cm厚さ)、ふたをしないで電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ③ 冷めるまでふたをしてしばらく置いて、食べやすい大きさに切り分ける。
*子どもの分は手に持ちやすい形に切ります。



子どもの分は
1/8切程度

離乳
完了期

魚のケチャップソース煮

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人分と子ども1人分)

あじ(三枚おろし) ……	2尾分	
小麦粉 ……………	少々	
油 ……………	少々	
水 ……………	1/2カップ(100ml)	} ソース
ケチャップ ……………	大さじ2	
中濃ソース ……………	大さじ1	

Point

脂質が多めの背の青い魚は酸化しやすいため、新鮮なものを使います。

魚にソースを煮からめることで、しっとり仕上がりが食べやすくなります。

作り方

魚はぶりなどに代えても
おいしくできます。

- ① 魚にうすく小麦粉をつける。
- ② フライパンに油をしいて魚を両面焼き、ソースを加えて煮からめる。

*子ども用には、1/5量程度を取り分け、皮と小骨を取り除きます。

離乳
完了期

ブロッコリーの おかかあえ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

ブロッコリー …… 小1株:小房に分けてゆで、
子ども分(2～3房)はさらに小さくする
かつお節 …… 小1パック～
しょうゆ …… 少々

Point

ブロッコリーの茎は、
外側の固い皮をむき、
軟らかい部分をスティック
状に切ってゆでれば
手づかみ食べの一品に
なります。

作り方

- ① 軟らかくゆでたブロッコリーをかつお節、しょうゆであえる。

離乳
完了期

にんじん入り ホットケーキ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人1人と子ども1人分)

にんじん …………… 1/3本(50g) : すりおろす
卵 …………… 1個
砂糖 …………… 大さじ1(9g)
牛乳 …………… 50ml
薄力粉 …………… 70g
ベーキングパウダー .. 小さじ1/2(2g)
油 …………… 少量

Point

間食(補食)として
手づかみ食べに
おすすめです。

作り方

- ① ボウルに油以外の材料を全て入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、弱火で両面を焼く(ホットプレートで焼いても良いです)。
- ③ 食べやすい大きさに切り分ける。

(大人はジャムなどをつけて一緒にどうぞ♪)

*牛乳は豆乳に代えても作れます。

離乳
完了期

ツナとコーンのおやき

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(2人分)

ごはん	40g	}	A
ツナ水煮(汁はきっておく)	大さじ1/2		
クリームコーン	大さじ1		
片栗粉	大さじ1/2		
油	少量		

Point

ツナのうま味と
クリームコーンの甘味で
調味料なしでも
おいしく仕上がります。

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、4等分にして、1cm程度の厚さの円形に整える。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。

離乳
完了期

かぼちゃのおやき

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(2人分)

かぼちゃ … 40g : 皮をむき、軟らかくゆでる

ごはん …… 40g

油 …………… 少量

粉チーズ や すりごま を
小さじ1/2程度加えても
おいしく仕上がります。

Point

完了期の
手づかみ食べメニュー
としておすすめです。

作り方

- ① かぼちゃをつぶしてごはんと混ぜ、4等分にして、1cm程度の厚さの円形に整える。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。