



6ヶ月～  
7ヶ月



さくらちゃんママ作

## \* 豆腐入り

## 野菜スープ\*

### ● 材料 ●

野菜いろいろ（冷蔵庫の常備野菜，季節の野菜など）



豆腐（絹ごしが柔らかい） ベビー用コンソメの素（大人用は味が濃い）

### ● 作り方 ●

- ① 野菜を適当な大きさに切り，水とコンソメで煮る。豆腐はレンジでチン
- ② 煮えた野菜を細かくし，程よくつぶした豆腐と混ぜる
- ③ ②にスープを適量入れて混ぜたら出来上がり

### ★アレンジメニュー

- ・スープを入れずにおかずにする。スープを多めにして茹でて刻んだそうめんやうどんを混ぜる。
- ・スープを多めにし，水溶き片栗粉を入れて加熱したらあんかけに。具は豆腐のほかに白身魚，卵，鶏肉など何でも。

### ★ママからのメッセージ



お母さんがしんどくならない  
程度に，上手にレトルトの  
助けも借ります♪

「なるべく手作りをあげる」を  
モットーに私も頑張っています。



6ヶ月～  
7ヶ月



ゆうなちゃんママ作

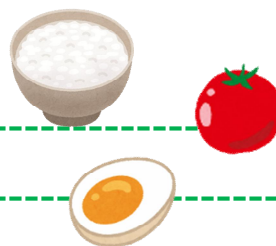
## \*トマト

## 卵黄粥\*

### ● 材 料 ●

トマト適量, 卵（卵黄のみ少量）

お粥（月齢に合わせた柔らかさで）



### ● 作り方 ●

- ① トマトを四等分にし、レンジで加熱して皮と種を除いて果肉を取る
- ② 卵黄もレンジで加熱する（くずして途中混ぜたり様子を見てね！）
- ③ ①と②をお粥と混ぜてできあがり。彩りに青のりを少し加えてもキレイ♪

### ★アレンジメニュー

- ・お粥の代わりに茹でて刻んだそうめんにするとトマトパスタ風に！  
※パスタの時はちょっぴり粉チーズを振ると雰囲気ができます。
- ・卵黄の代わりに白身魚・豆腐・肉でもO.K.

### ★ママからのメッセージ



食べられるものから  
少しずつ、頑張って  
みてください。



6ヶ月～  
7ヶ月



ゆうなちゃんママ作

## \*ほうれん草と

# 白身魚のませませ\*

### ● 材 料 ●

白身魚（タイ・ヒラメなど刺身の使いやすいものがおすすめ）・ほうれん草

だし汁（昆布・かつおだし，なければ水でもO.K），水溶き片栗粉



### ● 作り方 ●

- ① ほうれん草は柔らかく茹で，葉先の部分だけを細かく刻んで使う
- ② 白身魚も柔らかく茹でて細かく刻む（骨・皮が残らないように確かめて）
- ③ だし汁に①②と水溶き片栗粉を入れてレンジにかけ，よく混ぜて出来上がり

### ★アレンジメニュー

- ・ご飯，茹でたうどん，そうめんにかけてあんかけに
- ・絹ごし豆腐をレンジにかけてつぶしたものにかけるとあんかけ豆腐にも
- ・だし汁だけでなくミルクや無塩トマトジュースを少量加えて洋風にも

### ★ママからのメッセージ



作り方のところでは「刻む」となっていますが，月齢や進み具合に合わせて調節してみてください。  
5ヶ月～与える時には，細かく刻んでからすり鉢でつぶしてあげると，白身魚のスタートメニューにもぴったり♪



6ヶ月～  
7ヶ月



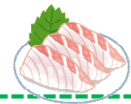
みきとくんママ作

## \* 白身魚の

# コーンクリーム和え\*

### ● 材 料 ●

白身魚（お刺身用を茹でてほぐし、冷凍しておくとう便利）



コーンクリーム缶詰（こちらも小分け・冷凍を利用）、ブロッコリー



### ● 作り方 ●

① お皿に白身魚と水少々を入れてレンジにかける

② ブロッコリーは茹でて穂先を刻んでおく

③ ①②とコーンクリームを混ぜてレンジで再度加熱して出来上がり

### ★アレンジメニュー

- ・パンにつけたりじゃがいもにかけてグラタン風やドリアに♪
- ・白身魚の代わりにささ身など、野菜もいろんな種類を使ってみて。



### ★ママからのメッセージ



一生懸命作っても、  
食べてくれない日も多いです。  
あまり力を入れすぎず、  
長続きできるように工夫してみてください。



6ヶ月～  
7ヶ月



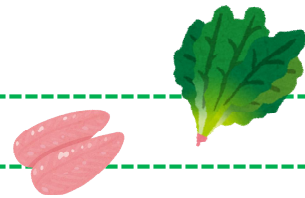
みきとくんママ作

## \* 煮込みうどん \*

### ● 材 料 ●

鶏ささ身, 野菜 (にんじん・ほうれん草など)

だし汁 (昆布・かつおだし), うどん



### ● 作り方 ●

① ほうれん草は葉先のみを, にんじんは皮をむき, 薄切りにしてレンジでチン

② ①を細かく刻み, やわらかく茹でて刻んだうどんとだし汁で煮て出来上がり

### ★アレンジメニュー

- ・うどんの具をいろいろ代えてみて。
- ・だし汁や風味付けはベビーフードを利用すると簡単にアレンジできます。  
(ホワイトソース・トマトソース・あんかけの素など)

### ★ママからのメッセージ



悩みながら,  
工夫しながら,  
みんなで頑張り  
ましょう!



6ヶ月～  
7ヶ月



かなちゃんママ作

## \* ささ身と

# さつまいものマッシュ\*

### ● 材料 ●

さつまいも（皮を除いて1センチぐらいの角切りに）

鶏ささ身



### ● 作り方 ●

- ① ささ身はスジを包丁でこさげ取り，身をほぐしながら細かく刻む
- ② 鍋にお湯を少し沸かし，①を入れてよく混ぜながらそぼろ状にする
- ③ ②にサツマイモを入れてお湯を足し，水気をとばしながら柔らかく煮る
- ④ ③をフォークでつぶして出来上がり

### ★ポイント

- ・サツマイモやじゃがいも，野菜を切るときは「1センチ」などの大きさにこだわらず，小さめに切って食べさせる時につぶしながらあげてもO.K.。  
歯ぐきでつぶす動作を練習させてあげましょう♪

### ★ママからのメッセージ



毎日毎日離乳食を作るのは  
本当に大変！！  
少し多めに作って製氷器に入れて  
凍らせておけば，必要な分だけ  
チンして食べさせられてととても  
ラクです♪



はやとくんママ作

## \* 炊飯器で作る

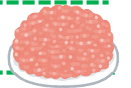
# 鶏と野菜のおかゆ\*

### ● 材料 ●

野菜いろいろ (かぼちゃ・ほうれん草・大根など), お米



鶏ひき肉少々 (月齢に合わせてひじき, しらす, ささ身などもO.K)



### ● 作り方 ●

① 米をとぎ, 野菜は細かく刻んでおく

② 炊飯器に米と野菜, 鶏ひき肉を入れておかゆモードで炊いて出来上がり

### ★ひとことメモ

- ・体調が悪い時は, お豆腐やかぼちゃなどをつぶしてあげたら冷たくて食べやすかったようです。

### ★ママからのメッセージ



ママと楽しく「ポニョ」の音楽を流しながら食べると, ごきげんいっばいに食べてくれます。  
スプーンの入れ方(?)にもこだわりがあるようで, ヘタにあげるとベえ〜って出してしまいます。  
ママも日々訓練です...



6ヶ月  
7ヶ月



はるやくんママ作

## \* きな粉

## 蒸しパン\*

### ● 材 料 ●

ベビーフードの蒸しパンの素（材料にミルク・牛乳が必要な時はそれも）

きな粉少々

※蒸しパンの素はほとんどが粉にミルク等混ぜて、レンジにかけるだけです♪



### ● 作り方 ●

① ベビーフードの蒸しパンの素にきな粉を入れて混ぜて、レンジでチン!



### ★ポイント

- ・たくさん入れるとうまく固まらないけど、フルーツを入れてもおいしい! さつまいもやかぼちゃも使いやすいですよ。
- ・ベビーフードの粉末野菜を混ぜればかんたん野菜蒸しパンに。



### ★ママからのメッセージ



ベビーフードを上手に利用  
して少し具を足したり、  
工夫すればそれも手作り  
ご飯だと思います。



6ヶ月  
7ヶ月



はるやくんママ作

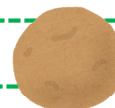
## \* 鶏だんごスープ \*

### ● 材 料 ●

鶏だんご：鶏ひき肉と野菜（にんじん・大根など）、片栗粉少々

スープの具：野菜（にんじん・大根・じゃがいもなど何でも）

ベビー用コンソメの素：（大人用はまだちょっと濃いです）



### ● 作り方 ●

- ① 野菜は全てみじん切りにしておく
- ② 鍋に水（量は適量）、スープの具、コンソメを入れて煮る
- ③ 鶏だんごの材料をボールに入れてよく混ぜ、小さいだんごを作る
- ④ ②に③を入れて中まで火が通るように煮て出来上がり

### ★アレンジメニュー

- ・次の日にはうどんやマカロニを入れると別メニューになります
- ・具の大きさ・柔らかさを調節すれば、7ヶ月位～月齢に合わせてあげることができます。
- ・ひき肉のざらざら感や、ひき肉を食べさせてもいい時期か悩む時は、ひき肉を使う前にまな板の上に置いて包丁でしっかりたたくなめらかになります。さらにだんごを作る時に片栗粉を多めに入れてしっかり混ぜてみてください。とき玉子もOKならばちょっぴり入れてもいいですね。  
最初に与える時にスプーンでつぶしてスープと混ぜながら、少しずつあげてみてくださいね。



7ヶ月～



しんごくんママ作

\* 毎日の

## 簡単朝ごはん\*

### ● ある日の朝ごはん ●

① 野菜のおじや ② 豆腐の白和え風

③ ヨーグルトと 果物



### ● 作り方 ●

① 冷凍ストックのお粥と野菜ミックスをレンジで解凍し、混ぜ合わせる

② 1センチくらいに切って加熱した豆腐と、解凍した野菜ミックスを和える  
(月齢に合わせてお豆腐に風味や味付け代わりに味噌を加えてもいいです)

③ バナナやりんごなど好きな果物を刻んで、プレーンヨーグルトを混ぜる  
※野菜ミックス・・・刻んだ数種類の野菜を煮て、汁と一緒に小分けして冷凍したもの

### ★ポイント

- ・大きさや硬さなどは子どもさんの月齢や進み具合によって変えてみてください。
- ・ヨーグルトと果物をフラスして、たんぱく質やビタミンを補っています。

### ★ママからのメッセージ



3回食になると朝忙しい時に重なり、食べる子どもも作る自分も慣れるまで大変でした。

簡単に準備できてバランスもとれる物が一番だと思います。

我が家の朝の離乳食はほとんど毎日同じメニューですが、間に2回食があるためか飽きることなく食べてくれています。