



7ヶ月頃～



はるやくんママ作

* きなこ

ミルクがゆ*



● 材 料 ●

おかゆ（冷凍でも。解凍しておく）

きな粉, ミルク 各少々



● 作り方 ●

① おかゆにきな粉, ミルク少々を混ぜ合わせてできあがり

★注意点★

- ・きなこのかたまりがあると、むせる原因になります。一度にたくさんではなく、少しずつ風味付け程度に使いましょう。

★お豆腐, きなこのこと

- ・おかゆから始めて野菜も加えて、それもだんだん慣れてきたらそろそろスタートしてあげてみてください。絹ごし豆腐が使いやすいです。茹でたりレンジでチンして火を通した野菜や白身魚と和えると白和え風のおかずが簡単に作れます。
- ・きなこは少量、ひとつまみもないくらいで十分風味付けになります。
- ・栄養豊富な食品なので、たくさん使いたい！と思われるかも知れませんが、あまり入ると舌触りがザラザラしてむせる原因になります。どの食品も最初は少しずつ♪



7ヶ月頃～



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しょう♪

「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。



7ヶ月頃～



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。



7ヶ月頃～



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 ●

ほうれん草

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）

だし汁（昆布・干しいたけ、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♪



7ヶ月頃～



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、野菜もいろいろ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。



7ヶ月頃～



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!



7ヶ月頃～



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取り除く

② 鍋にお湯を少し沸かし、①を入れてゆで、包丁でそぼろ状に切る

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♪



7ヶ月頃～



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、へたにあげるとベえ～って出してしまいます。
ママも日々訓練です...



7ヶ月頃～



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れば出来上がり！



★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。



7ヶ月頃～



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プラスして、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。



7ヶ月頃～



きょうすけくんママ作

* 鯛と野菜の

煮込みうどん *

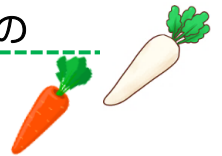


● 材料 ●



タイ（刺身用が便利。他の魚でもおいしかったです）、刻んだゆでうどん

野菜（にんじん・大根など）茹でて少しつぶして小分け冷凍したもの



● 作り方 ●

① だし汁（又は水）でタイを茹でてほぐしておく

② ①に野菜、タイ、うどんを入れて少し煮込んで出来上がり

★ポイント

・魚の茹で汁を使うと、いいダシが出るのでわざわざダシを取る必要がありませんでした♪

★ママからのメッセージ



初めは食べてくれなかったり、少しずつ作ることが面倒だったりもしましたが、自分が作ることに慣れていくと同時に、子どもも食べることに慣れていってくれました。楽しそうに食べてくれるのを見ると、頑張ってるとうという気持ちが湧いてきました。自分も初めて、子どもにとっても初めてのことだから、大変で当たり前なんですよ。



7ヶ月頃～



きょうすけくんママ作

* サトイモのそぼろ煮 *



● 材料 ●

さといも (冷凍が便利), にんじん (冷凍ストック)

ささ身 (冷凍しておいたものをすりおろす)

● 作り方 ●

① さといもは柔らかく茹でるか、レンジで加熱して粗くつぶす

② ささ身はすりおろして茹でる (茹で汁は取っておいてね!)

※そのまま食べにくい時はすり鉢ですって細かくしてみてくださいね

③ ②の茹で汁にさといも, ささ身, にんじんを加えて軽く煮込んで出来上がり



じゃがいもやサツマイモ、
かぼちゃでもOK

★ポイント

- ・パサパサしがちなささ身も、サトイモのねっとりした感じと混ぜて食べやすそうでした。ささ身は茹でてほくして刻む、又は今回のように1本ずつ冷凍しておいてすりおろして使うなど、使いやすいやり方で作ってみてくださいね。

★ママからのメッセージ



1種類だけだと食べにくい食材も、こんな工夫をすると新しいお気に入りのメニューになるかもしれませんね。「うちの子はお芋が苦手なんです」という方もアレルギー等で食べられないのでなければ、時々挑戦させてあげてくださいね。ある日突然食べてくれることもありますよ!



7ヶ月頃～



しょうきくんママ作

* あま～いお粥 *



● 材 料 ●

野菜（さつまいも・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎなどいろいろ）

お魚ハンバーグ（市販の魚肉ハンバーグ）、ご飯（うどんでもおいしい）

● 作り方 ●

① 野菜・お魚ハンバーグを小さく切る

② 鍋に①とご飯，水適量を加えて柔らかく煮て出来上がり

※15分ぐらい加熱して一旦火を止めると，1～2時間後にはちょうどいい柔らかさに。

★ポイント

- ・味付けの代わりにお魚ハンバーグを入れてみました。ハンバーグから味が出るので，味付けや調味料も不要です。
- ・サツマイモ，かぼちゃが入っているので甘いし，とろみもでるのでニコニコで食べてくれます。
- ・忙しい時は材料をスライサー（みじん切り）で細かくしています。

★ママからのメッセージ



私のモットーは「無理しない」なので，体調が悪かったり用事で忙しかったり時はベビーフードに頼ります。そのかわり，作れる時はしっかり愛情を込めて作ります♪



7ヶ月頃～



りゅうきくんママ



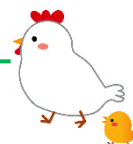
* 豆腐あん *

● 材料 ●

豆腐, 野菜 (大根・にんじん・玉ねぎなどいろいろ)



鶏ひき肉, 片栗粉, だし汁 (なければ水でO.K)



● 作り方 ●

① 豆腐と野菜はサイコロ状に切っておく

② 鍋にだし汁 (または水) と①とひき肉を入れて煮る

③ ②に醤油を数滴加え, 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり



★ポイント

- ・ひき肉の代わりに魚・ささ身などでも。
- ・ひき肉を加えたらかたまりになりやすいので, ほぐしながら加熱してみてください。

★ママからのメッセージ



最初はなかなか食べてくれなかったけど, 今ではよく食べるようになりました。

食べない時はそういう時期かなと思って, お母さんもあまり無理しないように頑張ってください。



7ヶ月頃～



いおちゃんママ作

なんでも豆腐蒸し



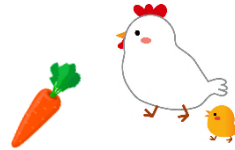
● 材 料 ●

木綿豆腐，鶏ひき肉，片栗粉，野菜（にんじんなどなんでも）

ひじき（乾燥ひじき少量を水で戻しておく），青のり

● 作り方 ●

① 野菜はみじん切りにしておく



② ①と豆腐，鶏ひき肉，ひじきや青のり，片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる

③ ラップで②を包み，輪ゴムでとめて巾着状にし，レンジでチン☆

※ラップは破れることがあるので様子を見ながらレンジにかけてね。



★アレンジメニュー

- ・焼くと豆腐ハンバーグに。
- ・あんかけにしたり，ホワイトソースをかけても喜びます。

★ママからのメッセージ



手を抜くところは
手を抜いて，
頑張りすぎずに
楽しんでください。



7ヶ月頃～



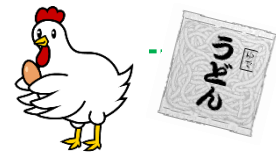
きょうくんママ作

* あんかけうどん *



● 材 料 ●

卵, かにかま (あれば), にら, 中華だしの素 (ベビーフードでもO.K.)
うどん (茹でたもの), 片栗粉



● 作り方 ●

- ① にら, うどんを2~3センチに刻み, かにかまはほぐしておく
- ② 溶き卵に刻んだにら, かにかまを入れて混ぜておく
- ③ 鍋に水と中華だしを入れて沸騰させ, ②を入れる
- ④ 卵が固まってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ, うどんにかける

★アレンジメニュー

- ・ご飯やそうめんにかけてもおいしいです。
- ・味を付け直せば大人が食べても good !

★ママからのメッセージ



頑張りすぎず,
たまにはできなくても
OK! ぐらいの
気持ちで・・・★