

離乳食レシピ



離乳食 9～11ヶ月頃

『食事の形態』 歯ぐきでつぶせるかたさ→バナナくらいのかたさ

進め方のポイント

- ☆ 1回の食事で子どもの茶碗に軽く1杯位食べていれば、3回食に進めます。
(個人差がありますので、様子を見ながらすすめましょう。)
- ☆ 舌が左右にも動くようになります。舌でつぶせなければ、左右に寄せて歯ぐきでつぶして食べるようになります。
- ☆ 赤ちゃんが口を動かしてかんで食べるのを確かめて、かたさや大きさを少しずつ増しましょう。
- ☆ 9ヶ月以降は、鉄が不足しやすいので、動物性食品(赤身の魚や肉・レバー)や植物性食品(ほうれん草やひじき・大豆の製品)を取り入れてみましょう。
- ☆ 手づかみ食べもできるようになるので、持ちやすい長さや大きさのものも用意してみるといいですね。
- ☆ 少しずつコップで飲む練習もはじめてみましょう。

○軟飯

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 50g	① 鍋にご飯と水を加えてよくかき混ぜる。
水 100ml	② 弱火で10分ぐらい煮込んで火を止め蒸らす。

○すき焼き風うどん

材 料 (1人分)	作 り 方
ゆでうどん 1/3玉	① ほうれん草はやわらかくゆでて水気を切り、みじん切りにする。たまねぎもみじん切りにする。
豚薄切り肉 10g	② うどんは1～2cmに切る。豚肉は小さく切る。
ほうれん草 10g	③ だしを煮立てて豚肉、たまねぎを入れてやわらかくなったらしょうゆを加え、うどんとほうれん草を入れて一煮する。
たまねぎ 5g	
だし 1/2カップ	
しょうゆ 小さじ1/4	

○オーロラソースかけ

材 料 (1人分)	作 り 方
白身魚 5g	① 白身魚はさっとゆで、粗くほぐす。
さつまいも 10g	② さつまいも、にんじんは7mm角に切って茹でておく。
にんじん 10g	③ スイートコーンも刻む(みじん切り)。
スイートコーン 5g	④ ①～③を混ぜ合わせ、オーロラソースをかける。
オーロラソース	
マヨネーズ	
小さじ1/2	
ケチャップ 少々	

○ロールサンド

材 料（1人分）	作 り 方
サンドイッチ用パン 2枚	① 人参を電子レンジで加熱しおろし金でする。 ② ①に砂糖とヨーグルトを混ぜ、サンドイッチ用のパンにぬりロールサンドにする。 ③ レバーペーストをサンドイッチ用のパンにぬりロールサンドにする。 ④ しばらくしてから3等分に切る。
人参 15g	
砂糖 少々	
ヨーグルト 小さじ1	
レバーペースト (ベビーフード) 1本	

○あかちゃんステーキアップルソースかけ

材 料（1人分）	作 り 方
絹ごし豆腐 40g	① 絹ごし豆腐は電子レンジで加熱し、水切りをしておく。 ② フライパンに油を入れ、片栗粉をつけた①を両面焼く。 ③ 人参とりんごをすりおろして鍋に入れ、煮詰めて②にかける。
片栗粉 少々	
油 少々	
人参 10g	
りんご 10g	

○ワンタンスープ

材 料（1人分）	作 り 方
絹ごし豆腐 15g	① 絹ごし豆腐は電子レンジで加熱し、水切りをしておく。 ② 生しいたけをみじん切りにし、①の豆腐と油をきったツナ缶を混ぜる。 ③ ワンタンで②を包む。 ④ 小さめにざく切りにした白菜を鍋に入れ、だし汁でやわらかく煮る。 ⑤ ④の白菜がやわらかくなったら、③を入れて煮る最後にしょうゆを入れて味をととのえる。
ツナ缶 5g	
生しいたけ 5g	
白菜 15g	
ワンタン 3枚	
だし汁 100ml	
しょうゆ 小さじ1/4	



おやつ



○スイートポテト

材 料（1人分）	作 り 方
さつまいも 輪切り1.5cm厚さ	① さつまいもは皮をむいて柔らかく茹で、裏ごしする。 レーズンはお湯で戻し、粗みじん切りにする。 ② ボールに①とミルクを入れて混ぜ2等分にし、1口大に丸める。溶き卵を表面に塗る。 (アレルギーの心配な方は、溶き卵は塗らない) ③ ②をオーブントースターで5分焼く。
レーズン 2粒	
溶き卵 少々	
溶いた粉ミルク 大さじ1/2	

離乳食についてのご相談は

佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで
TEL 24-1111 (内線 5532)

