

離乳初期から中期（5・6・7ヶ月）

< 芋、野菜、果物を使ったメニュー >



☆かぼちゃのペースト（かぼちゃの代わりに、里芋やさつまいもでも）

<材料>

かぼちゃ 1/8個（100g）
（塩 少々）

<作り方>

1. かぼちゃは皮をむき、軟らかく茹でる。
2. 1をそのまま(茹で汁ごと)ミキサーにかける。
（ミキサーを使わない時は、裏ごしする）



※写真は里芋のペースト

<栄養価：エネルギー 49kcal たんぱく質 1.6g 鉄 0.5mg カルシウム 20mg >

<材料>

かぼちゃ 20g
玉ねぎ 1/4個（50g）

<作り方>

1. かぼちゃは皮をむいて薄切りにし、玉ねぎのみじん切りと一緒に水を加えて煮る。
2. 軟らかくなったら、茹で汁ごとミキサーにかけるか、裏ごしする。



<栄養価：エネルギー 27kcal たんぱく質 0.8g 鉄 0.3mg カルシウム 13mg >

☆野菜のピューレ

<材料>

にんじん 1/4本（40g）
玉ねぎ 1/4個（50g）
じゃがいも 1/2個（50g）

<作り方>

1. にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて切り、ひたひたの水を加え軟らかく茹でる。
2. 1をそのまま(茹で汁ごと)ミキサーにかけるか裏ごしする。
（月齢に合わせてつぶし方を変える）



<栄養価：エネルギー 70kcal たんぱく質 1.7g 鉄 0.4mg カルシウム 21mg >



ピューレとペーストの違いについてですが・・・

ピューレは原材料をすりつぶして滑らかにした食材のことで、水分量が多いので、料理に混ぜて使用することが多いです。

ペーストは原材料をすりつぶした状態の食材のことで、ピューレより水分量が少なく濃厚なので、パンなどにつけて食べる事が多いです。

☆かぶのピューレ

<材料>

かぶ 1個 (50g)

<作り方>

1. かぶは皮をむいて、ひたひたの水を加え軟らかく茹でる。
2. 1をそのまま(茹で汁ごと)ミキサーにかけるか裏ごしする。



<栄養価：エネルギー 11kcal たんぱく質 0.3g 鉄 0.1mg カルシウム 12mg >

☆白菜のピューレ

<材料>

白菜 1/2枚 (50g)

<作り方>

1. 白菜は粗みじん切りにし、ひたひたの水を加え軟らかく茹でる。
2. 1をそのまま(茹で汁ごと)ミキサーにかけるか裏ごしする



<栄養価：エネルギー 7kcal たんぱく質 0.4g 鉄 0.2mg カルシウム 22mg >

☆ にんじんとりんごのピューレ

<材料>

にんじん 1/6本 (30g)

りんご 1/4個 (50g)

<作り方>

1. にんじんとりんごは皮をむいて刻んで、ひたひたの水を加えて、軟らかく茹でる。
2. 1をそのまま(茹で汁ごと)ミキサーにかけるか裏ごしする。



<栄養価：エネルギー 39kcal たんぱく質 0.3g 鉄 0.1mg カルシウム 9mg >

☆じゃがいもとブロッコリーのマッシュ

<材料>

じゃがいも 1個(100g)

ブロッコリー 小1房(20g)

(塩 少々)



<作り方>

1. ブロッコリーは柔らかく茹でて、細かくみじん切りにする。
2. じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切って塩少々を加えて茹でる。
3. 1が柔らかくなったら、茹で汁を少し残してつぶす。
(つぶし方は、初めはピューレ状からだんだん粗く、その子に応じて進めましょう)
4. 3.の中に1を混ぜる。

<栄養価：エネルギー 84kcal たんぱく質 2.9g 鉄 0.7mg カルシウム 14mg >

☆さつまいもとりんごの重ね煮

<材料>

さつまいも 1/2本(100g)

りんご 1/4個(50g)

(さとう 小さじ1/2 (1.5g))



<作り方>

1. さつまいもは厚めに皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにし、水につけてアク抜きする。
2. りんごは皮をむいてすりおろすか、薄切りする。
3. 鍋に1と2を入れ、ひたひたの水を入れて、弱火でさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
4. 3をつぶす。
5. 仕上げにさとうをふり入れ、味を調える。
(3の段階で味がよければさとうは加えない)

<栄養価：エネルギー 168kcal たんぱく質 1.3g 鉄 0.7mg カルシウム 38mg >

☆ トマトと野菜のピューレ

<材料>

トマト 1/2個 (70g)
玉ねぎ 1/4個 (50g)
じゃがいも 1/2個 (50g)



<作り方>

1. トマトは湯むきして、皮を取り除いて刻んでおく。
2. 玉ねぎとじゃがいもは、皮をむいてみじん切りにする。
3. 1と2を合わせて、ひたひたの水を加え軟らかく茹でて、茹で汁ごとミキサーにかけるか裏ごしをする。
(月齢に合わせてつぶし方を変える)

<栄養価：エネルギー 69kcal たんぱく質 1.9g 鉄 0.5mg カルシウム 15mg >

☆ なすとトマトのピューレ

※写真のなすは皮つきで使用

<材料>

トマト 1/2個 (70g)
なす 1/2本 (40g)



<作り方>

1. トマトは湯むきして、皮を取り除いて刻んでおく。
2. なすは皮をむいて、刻んで水につけアクをとる。
3. 1と2を合わせ、水を加え軟らかく茹でて、ミキサーに茹で汁ごとかけるか裏ごしをする。
(月齢に合わせてつぶし方を変える)

<栄養価：エネルギー 22kcal たんぱく質 0.9g 鉄 0.3mg カルシウム 12mg >

☆ もものピューレ

<材料>

もも 1/2個 (50g)

<作り方>

1. ももは、皮をむいて裏ごしをする。



<栄養価：エネルギー 20kcal たんぱく質 0.3g 鉄 0.1mg カルシウム 2mg >

☆りんごのくず湯

<材料>

りんご	1/4個 (50g)
〔片栗粉	小さじ1 (3g)
水	小さじ2



<作り方>

1. りんごをすりおろして煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。

<栄養価：エネルギー 38kcal たんぱく質 0.1g 鉄 0.1mg カルシウム 2mg >

☆りんごの甘煮

<材料>

りんご	1個 (200g)
さとう	大さじ1 (9g)



<作り方>

1. りんごは、薄いいちょう切りにし さとうをまぶし少しおく。
2. 水気がでたら火にかけやわらかく煮る。

<栄養価：エネルギー 149kcal たんぱく質 0.2g 鉄 0.2mg カルシウム 6mg >

☆にんじんのりんご煮

<材料>

にんじん	1/5本 (30g)
りんご	1/4個 (50g)



<作り方>

1. にんじん、りんごは、すりおろして一緒に煮る。
(片栗粉でトロミをつけてもよい)

<栄養価：エネルギー 39kcal たんぱく質 0.3g 鉄 0.1mg カルシウム 9mg >