

(大阪市健康局ホームページ)
大阪市のホームページにも離乳食をはじめ、
ライフステージ別のレシピがのっています！

[http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/
page/0000016002.html](http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000016002.html)



(たべやん通信Facebook)
食育についての情報や、大阪市の食育イベント
情報などを発信しています

[http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/
page/0000016002.html](http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000016002.html)



保育施設の給食レシピ

取り分け離乳食



発行
平成30年3月

天王寺区・東成区保健福祉センター保健福祉課（健康推進）

食

事

の悩みなどありましたらお気軽にご相談下さい。

天王寺区役所2階 25番 電話：06-6774-9882
東成区役所 2階 22番 電話：06-6977-9882



レシピ集作成にご協力いただきました天王寺区・東成区食育推進ネットワーク、
天王寺区・東成区食生活改善推進員協議会の皆さまに深く感謝申し上げます。

大人の料理から取り分けるポイント

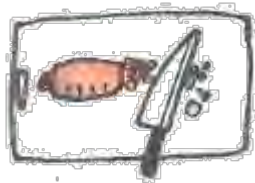
固さ・大きさを調整する

- 加熱時間を長くする
(みそこし器や手つきザルを利用すると、大人用と離乳食用を同じ鍋でゆでて、固さの調整ができます)

- お子さんの食べやすい大きさに調整する
(薄切り肉やきのこ、繊維の多い野菜は、包丁やキッチンはさみで細かくしましょう)

子どもと一緒に食べられる食材を選ぶ

- 脂肪分の少ない肉を選ぶ
 - ・牛、豚 → 赤身
 - ・鶏 → ささみ、むね(皮は取る)



とろみをつけて調整

(水溶き片栗粉) 片栗粉：水 = 1：1～2

- 加熱するとパサパサしやすい魚や肉、卵などはとろみをつけると食べやすい
(水溶き片栗粉や、すりおろしたじゃがいもなどで、とろみをつけられます)

うす味にする

- 調味料を入れる前に取り出した後、大人の料理に調味料を加える

大人もうす味にできる良い機会です！
生活習慣病予防のためには、大人もできるだけ素材の味を楽しみ、うす味を心がけましょう♪

塩分控えめで
おいしくするための工夫

塩やしょうゆ、みそ等を加えるより、
香味野菜や香辛料も活用してみましょう

少々を目安

《塩・砂糖》
親指と人差し指でつまんだ量



《しょうゆ》
1～2滴



レシピ集の見方、離乳食のポイント

各期に使用する食品や量はあくまで目安です

- お子さんが食べられる食品や量を取り分けましょう

はじめて食べる食品は1日1種類1さじ

- はじめて食べる食品は、1さじで体調に変化がないか様子を見ましょう
また、はじめて食べる食品は1日1種類にしましょう

離乳食を楽しみましょう

- お子さんにとって、食事の時間が楽しい・うれしい・おいしい、と感じられるよう、無理強いせず、工夫してみましょう

例えば…

- ・嫌がったら、「ごちそうさま」
- ・話しかけながら、ゆったりした気持ちで与える
- ・空腹になりすぎると不機嫌に → 離乳食を与えるタイミングを工夫する
- ・ミルク味も取り入れてみる
- ・大人も一緒に食べて、おいしさ、楽しさを見せる
- ・スプーンや食器を変えてみる
- ・食べる姿勢を変えてみる



分量の目安

小さじ1
(5ml)



大きじ1
(15ml)

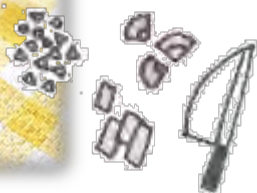


1カップ
(200ml)



マセドアンサラダ

北中本保育園



① 中期 (7~8ヶ月)

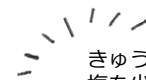
■材料 (子ども1人分)

- ★かぼちゃ
 - ★さつまいも
 - ★にんじん
 - (★きゅうり)
- 大きじ 1~2



■作り方

- ① イのあと、★の材料を取り出し、舌でつぶせる固さを目安に、必要に応じてゆでる時間を長くする
- ② 粒が残らない程度にスプーンやフォークなどでつぶす



きゅうりを加える場合は皮を取り除き、細かく刻むか、つぶす塩を少量加えても良い

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ★かぼちゃ …… 5cm角1個 (50g)
- ★さつまいも …… 1/4本 (50g)
- ★にんじん …… 1/6本 (25g)
- ★きゅうり …… 1/4本 (25g)
- ★ハム …… 1枚半 (15g)
- ・塩 …… 少々
- ・マヨネーズ …… 大きじ1と1/4

■作り方

- ア ★をすべてさいの目 (1cm角) に切る
 イ アをすべてゆでる
 ウ イを塩とマヨネーズであえる ③ へ



② 後期 (9~11ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ★かぼちゃ
 - ★さつまいも
 - ★にんじん
 - ★きゅうり
- 大きじ 2~3



■作り方

- ① イのあと、★の材料を取り出す (必要に応じて歯ぐきでつぶせる固さを目安にゆでる時間を長くする)
- ② 5mm角を目安に刻むか、スプーンなどでつぶす



味付け前に離乳食分を取り出し、必要に応じてゆで時間を長くし、固さ、大きさを調整する塩を少量加えても良い

③ 完了期 (1歳~1歳半)

材料も作り方も大人と同じです



八宝菜

東中本保育所



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・豚肉 …… 50g
- ・ちくわ …… 1本
- ・にんじん …… 1/5本
- ★たまねぎ …… 1/2個
- ★はくさい …… 1/10個
- ★ピーマン …… 1個
- ★干しいたけ …… 3個 (6g)
- ・油 …… 大さじ3
- ・中華スープの素 …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ1

(A)

■作り方

- ア 干しいたけを水で戻しておく
 イ 豚肉は一口大に切り、ちくわは半月切りにする
 ウ にんじんはいちょう切り、★の材料は2cm角程度の大きさに切る
 エ 鍋に油を熱し、豚肉、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ちくわ、ピーマンの順に炒め、(A)を加える (適宜、水を加える)
 オ 水溶き片栗粉でとろみをつける

① ② へ



③ 完了期 (1歳～1歳半)

■材料 (子ども1人分)

- ・豚肉
 - ・ちくわ
 - ・にんじん
 - ・たまねぎ
 - ・はくさい
 - ・ピーマン
 - ・戻しいたけ
 - ・油
 - ・中華スープの素
 - ・塩
 - ・しょうゆ
 - ・片栗粉
- 大さじ3～4
- …… 適量

■作り方

- ① エ から、大さじ3～4程度を取り出し、歯ぐきで噛みつぶせる固さを目安に、加熱時間を長くする
- ② しいたけ、豚肉は5mm～1cm角程度を目安に刻む
肉の脂身は取り除く
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける

大人と同じ材料で、味付けは薄めで取り出す
 食べやすい固さまで加熱時間を長くし、大きさの調整をする

①

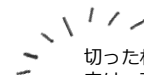
中期 (7～8ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・赤身ひき肉 …… 小さじ2
 - ★にんじん
 - ★たまねぎ
 - ★はくさい
 - ★ピーマン
- …… 大さじ2
- ・干しいたけ戻し汁 …… 適量
 - ・水 …… 適量
 - ・片栗粉 …… 適量

■作り方

- ① ウ から、★の材料を小鍋に取り出し、干しいたけの戻し汁、材料にかぶる程度の水を加え、舌でつぶせる固さを目安に煮る
 - ② 赤身のひき肉も加え、ほぐす
 - ③ 野菜を細かくつぶす
- ※必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける



切った材料を取り出し、水を加えて煮込み、やわらかさ、大きさを調整する。必要に応じてとろみをつける
 肉は、離乳食後期までは赤身のひき肉を使用する

②

後期 (9～11ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・豚赤身ひき肉 …… 小さじ2
- ★にんじん
- ★たまねぎ
- ★はくさい
- ★ピーマン
- ★戻しいたけ
- ・干しいたけ戻し汁 …… 適量
- ・水 …… 適量
- ・片栗粉 …… 適量

■作り方

- ① ウ から、★の材料を小鍋に取り出し、干しいたけの戻し汁、材料にかぶる程度の水を加え、歯ぐきでつぶせる固さを目安に煮る
 - ② 赤身のひき肉も加え、ほぐす
 - ③ 野菜を5mm角程度を目安につぶし、しいたけは5mm角程度に刻む
- ※必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける



ふわふわ肉団子

東小橋保育所



※離乳食後期までは、大人の分も牛赤身のひき肉を使用すると、取り分けしやすくなります

①

中期 (7~8ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・牛赤身ひき肉 …… 小さじ2
- ★にんじん } …… 大さじ2
- ★たまねぎ }
- ・水 …… 適量
- ・トマトケチャップ …… 小さじ1/4
- ・片栗粉 …… 適量



■作り方

- ① ア から、★の材料を取り出して小鍋に入れ、かぶる程度に水を加え、舌でつぶせる固さを目安に煮る
- ② 赤身のひき肉も加え、ほぐす

※トマトケチャップを少量加えても良い
必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける

②

後期 (9~11ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ★牛赤身ひき肉
- ★にんじん
- ★たまねぎ
- ★パン粉 } …… 大さじ3~4
- ・塩 …… 少々
- ・トマトケチャップ …… 小さじ1/2
- ・だし汁 …… 大さじ3
- ・片栗粉 …… 適量



■作り方

- ① イ から、★の材料を取り出し、よく練り、2~3個程度に丸める
- ② 小鍋に水をたっぷり入れ、沸騰させ、①をゆで、取り出す
- ③ トマトケチャップ、だし汁を合わせて火にかけて、②を入れ、ひと煮立ちさせる

※必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける

肉は赤身のひき肉を使用し、肉団子を練る時の塩を半量入れた時点で取り出し、ソースも薄味にする

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・合びき肉(牛赤身ひき肉)… 160g
 - ・にんじん …… 1/8本 (20g)
 - ・たまねぎ …… 1/3個
 - ・パン粉 …… 大さじ2と1/3
 - ・塩 …… 少々
 - ・こしょう …… 少々
- (A) {
- ・水 …… カップ2/5 (80ml)
 - ・砂糖 …… 大さじ1弱
 - ・トマトケチャップ 大さじ2と2/3
 - ・ウスターソース… 小さじ2/3
 - ・片栗粉 …… 大さじ1弱

① ^

② ^

■作り方

- ア たまねぎはみじん切りにし、にんじんはすりおろす
- イ 合びき肉(牛赤身ひき肉)にアとパン粉と分量の半量の塩を加え、練る
- ウ 分量の残りの塩とこしょうを加え、さらに練り、食べやすい大きさに丸める
- エ 小鍋に水をたっぷり入れ、沸騰させ、ウをゆで、ゆで上がった皿に盛る
- オ (A) を合わせて火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、肉だんごにからませる

③ 完了期 (1歳~1歳半)

材料も作り方も大人と同じです



あんかけうどん

四天王寺夕陽丘保育園

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・ゆでうどん …… 2玉
- ・はくさい …… 中葉2~3枚 (40g)
- ・たまねぎ …… 1/5個
- ・にんじん …… 1/8個 (20g)
- ・青ねぎ …… 1本半 (8g)
- ・白身魚 …… 80g
- ・昆布だし …… カップ3
- ・かつお節 …… ひとつかみ
- ・塩 …… 少々
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 適量

■作り方

- ア うどんをゆでておく
- イ 野菜をひと口大に切り、昆布だしで煮る
- ウ 耐熱皿に白身魚をのせ、ラップをして電子レンジで加熱し、ほぐしてイに加える
- エ ウにかつお節 (だしパックに入れたもの) を加え、1~2分煮たら取り出す
- オ エに塩・しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- カ アにオをかける

① 中期 (7~8ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・ゆでうどん …… 30g (1/6玉)
- ★野菜 …… 大さじ1~2
- ★白身魚 …… 大さじ2/3
- ・昆布だし …… カップ3/5 (120ml)
- ・塩 …… 少々
- ・しょうゆ …… 少々
- ・片栗粉 …… 小さじ1弱

■作り方

- ① ア のうどんを切る (2~3mmの長さ)
- ② ウ から★を取り出して細かく刻み、昆布だしに調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①に②をかけて出来上がり



材料を取り出して、各時期の大きさ、やわらかさを調整し、必要に応じて味つけをしましょう

① ② ③ ^

③ 完了期 (1歳~1歳半)



■材料 (子ども1人分)

- ・ゆでうどん …… 80g (1/2玉)
- ★野菜 …… 大さじ3
- ★白身魚 …… 大さじ1
- ・合わせだし …… カップ3/4 (150ml)
(昆布、かつお)
- ・塩 …… 少々
- ・しょうゆ …… 小さじ1/4
- ・片栗粉 …… 小さじ1

■作り方

- ① ア のうどんを切る (3~5cmの長さ)
- ② ウ から★を取り出して5mm角に刻み、合わせだしに調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①に②をかけて出来上がり



② 後期 (9~11ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・ゆでうどん …… 50g (1/4玉)
- ★野菜 …… 大さじ2~3
- ★白身魚 …… 大さじ1
- ・昆布だし …… カップ3/4 (150ml)
- ・塩 …… 少々
- ・しょうゆ …… 少々
- ・片栗粉 …… 小さじ1

■作り方

- ① ア のうどんを切る (1cmの長さ)
- ② ウ から★を取り出して5mm角に刻み、昆布だしに調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①に②をかけて出来上がり



根菜ハンバーグ

たにまちナーサリー



※離乳食後期までは、大人の分も豚赤身のひき肉を使用すると、取り分けしやすくなります

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・木綿豆腐 …… 80g
- ・豚ひき肉(豚赤身ひき肉)… 100g
- ・じゃがいも …… 1/2個
- ★たまねぎ …… 1/6個 (30g)
- ★にんじん …… 1/10本 (16g)
- ☆れんこん …… スライス1枚 (4g)
- ☆ごぼう …… 細5cm (10g)
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

■作り方

- ア ★・☆の材料をみじん切りにする } ① ^
- イ じゃがいもはすりおろす } ① ^
- ウ アに水を加え、電子レンジで3~4分程加熱して柔らかくし、水気をきり、豆腐とイを混ぜ合わせる
- エ ウに豚ひき肉(豚赤身ひき肉)、塩を分量の半量加え、練る ② ^
- オ エに残りの塩、こしょうを加え、さらに練り、形を整える
- カ フライパンにクッキングシートを敷き、オを入れ、蓋をして両面蒸し焼きにする

③ 完了期 (1歳~1歳半)

材料も作り方も大人と同じです



① 中期 (7~8ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- ・じゃがいも } …… 大さじ2
- ★たまねぎ } …… 大さじ2
- ★にんじん } …… 大さじ2
- ・木綿豆腐 …… 大さじ2
- ・水またはだし汁 …… 適量

■作り方

- ① ★、イの材料を取り出し、水またはだし汁で舌でつぶせる固さを目安に煮る
- ② 木綿豆腐をつぶし、①に加えて煮る



② 後期 (9~11ヶ月)

■材料 (子ども1人分)

- 木綿豆腐 } …… 大さじ3
- 豚赤身ひき肉 } …… 大さじ3
- じゃがいも } …… 大さじ3
- たまねぎ } …… 大さじ3
- にんじん } …… 大さじ3
- れんこん } …… 大さじ3
- ごぼう } …… 大さじ3
- 塩 …… 少々

■作り方

- ① エから大さじ3程度取り出し、形を整える
- ② 左記同様に焼き上げる
- ③ 焼き上がったたら、一口サイズに切り分ける



肉は赤身のひき肉を使用し、ハンバーグを練る時の塩を半量入れた時点で取り出し、ソースも薄味にする。

保育園・保育所から保護者の方へ

マセドアンサラダ 北中本保育園

工夫点

○子どもに人気がある野菜を使ったサラダにしています

保護者へのアドバイス

- 離乳食を別に作らなくても、マヨネーズを除去したり、ハムを除去したり段階に合わせて作ることができます
- 手づかみ食へにもおすすめです

あんかけうどん 四天王寺夕陽丘保育園

調理のポイント

- 月齢に応じて、昆布だしから合わせだしへ変えています
- 野菜をたっぷり使うと、だしの味も美味しくなります

保護者へのアドバイス

- ご家庭で作る際、大人用のだしがうすい時は、粉状のかつお節を加えると簡単に味がつきます
- 月齢に応じて、白身魚を鶏肉や豚肉にしても良いです

八宝菜 東中本保育所

調理のポイント

- 離乳食用には、野菜の大きさを変えて切り、段階別に食べやすいメニューを作っています
- 味付けは薄味を心がけています

保護者へのアドバイス

- 一品でたくさんの食材を摂れるメニューにすると、色々な栄養がとれると思います
- 離乳食用の献立を考えることも大切ですが、普段の食事内容から、味付けをする前に取り分け、薄味にしたり、具材を小さく切ったりすることで調理される方の負担も軽減されると思います

根菜ハンバーグ たにまちナーサリー

調理のポイント

- 離乳食の時期は野菜をレンジで加熱しておく、噛める時期になれば、レンジで加熱せずに作ると歯ごたえがあり、ちょうど良くなります
- 豆腐は水切りせずに作るので、やわらかく仕上がります
- 大人にはソースをかけて食べても良いです

保護者へのアドバイス

- 離乳食用は、豆腐・野菜（レンジで加熱しておく）・じゃがいもだけで丸めて作ります
- 卵・牛乳・パン粉などを使わない作り方をすれば、離乳食用の取り分けが楽になります

ふわふわ肉団子 東小橋保育所

調理のポイント

- 団子の大きさを年齢に応じて変えられます
- 大人も子どもも同じものが食べられます

保護者へのアドバイス

- 水溶き片栗粉でとろみをつけているので、食べやすいと思います

毎食、主食・主菜・副菜を
そろえましょう



主菜
(魚・肉・卵・大豆製品など)

副菜
(野菜、きのこなど)