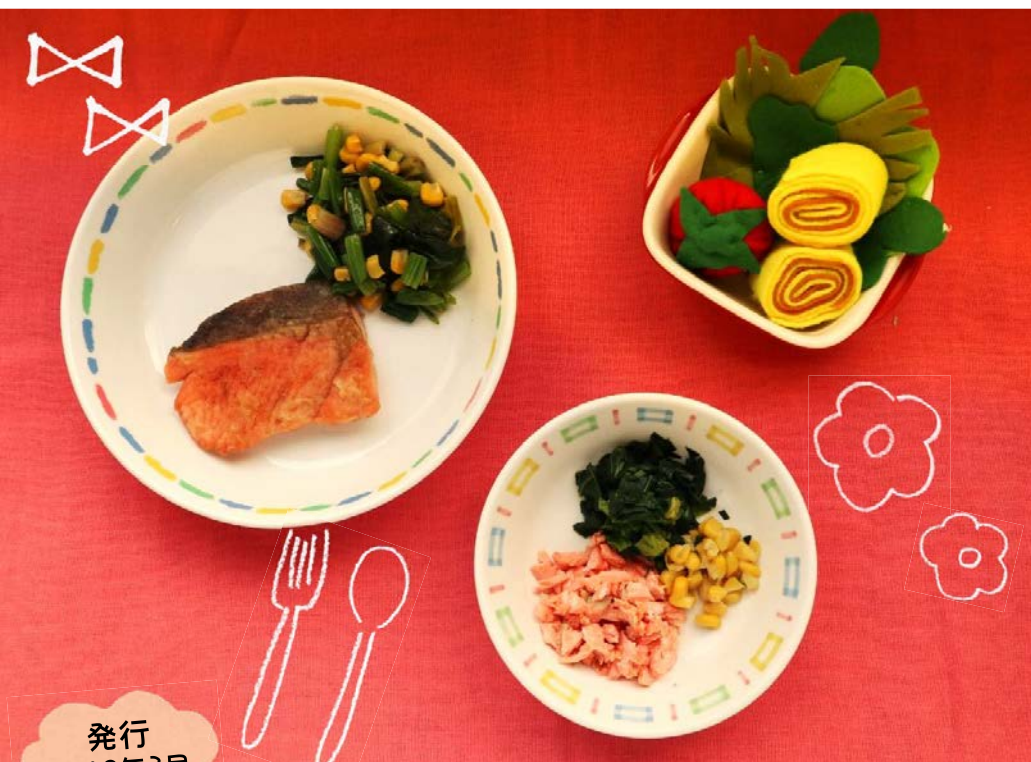


保育施設の給食レシピ

取り分け離乳食 手づかみレシピ



発行
2019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）

情報提供（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>



離乳食の進め方などが掲載されています！

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000460244.html>



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。

レシピ集の見方、取り分け離乳食のポイント

※本冊子に掲載のレシピは、保育施設で提供している給食のレシピを家庭調理用にアレンジしています

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、固さや大きさを調整しましょう

取り分け離乳食と手づかみのポイントは第1版にも掲載しています
ぜひ、参考にしてください

ホームページQRコード

「取り分け離乳食」

「手づかみ」



区分	ゴックン期 (初期)	モグモグ期 (中期)	カミカミ期 (後期)	カチカチ期 (完了期)
月齢	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
(食事の目安) 調理形態				
	なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる 固さ	歯ぐきでかめる 固さ
	ポターージュ→ペースト	豆腐くらいの固さ	バナナくらいの固さ	肉だんごくらいの固さ
味付け	なし (昆布だしOK)	調味料は少量で ごくうす味 (かつお・煮干しのだしもOK)	調味料は少量でうす味	幼児食よりうす味 (香辛料は控えめに)
取り分け後の工夫例	つぶす、とろみをつける	つぶす、刻む、とろみをつける	つぶす、刻む	つぶす、刻む
各期における 使用食材の目安	 白身魚	白身・赤身魚	白身・赤身・青背の魚	白身・赤身・青背の魚
	 —	鶏ささみ・鶏むね肉(皮なし)	鶏(皮なし)・牛・豚肉(赤身肉)	鶏・牛・豚肉
食具の使用目安	平らなスプーンで介助	平らなスプーンで介助	丸み(くぼみ)のあるスプーンで介助 →手づかみ食べ	手づかみ食べ→スプーン



加熱時間を長くすることで
食材をやわらかくすることも可能です

赤ちゃんと同じ食材を
使うことで取り分けが楽に
なります！

豚汁うどん

ほっぺるランド
天王寺上本町



① 中期（7～8ヶ月）

■材料（子ども1人分）

- ・うどん …… 35g
- ・鶏ひき肉（むね）… 10g
- ★だいこん …… 大さじ1
- ★にんじん …… 小さじ1
- ・昆布だし …… 100ml
- ・みそ …… 少々

■作り方

- ① うどんを切る
（中期）5mm幅 （後期）1cm幅
- ② オのあと、★の材料を取り出して刻む
（必要に応じてゆで時間を長くする）
- ③ 鶏ひき肉を加えてひと煮立ちさせ、うどんとみそを加える

③ 完了期（1歳～1歳半）

■材料（子ども1人分）

- ・うどん …… 100g
- ・鶏ひき肉 …… 20g
- ★だいこん …… 大さじ2
- ★にんじん …… 大さじ1
- ・昆布だし …… 150ml
- ・みそ …… 3g

■作り方

- ① うどんは3cm幅に切る
- ② オのあと、★の材料を取り出す
（必要に応じて歯ぐきで噛める固さを目安に、ゆで時間を長くする）
- ③ 鶏ひき肉を加えてひと煮立ちさせ、うどんとみそを加える



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・うどん …… 480g
- ・豚ばら肉 …… 80g
- ・だいこん …… 2.5cm（100g）
- ・にんじん …… 1/4本（40g）
- ・ごぼう …… 15cm（25g）
- ・油揚げ …… 15g
- ・だし汁 …… 560ml
- ・みそ …… 大さじ1と2/3（30g）

■作り方

- ア だいこん、にんじんはいちょう切りにする
イ ごぼうはささがきにして酢水にさらす
ウ 油揚げは短冊切りにする
エ 豚肉は食べやすい大きさに小さく切り、炒める
オ 鍋にだし汁を入れ、ア、イを入れて柔らかくなるまで煮る
カ ウ、エ、うどん、みそを加える

① ② ③ へ

調理のポイント

- ☆ 取り分けるために豚肉は別で炒めて後から加えます
- ☆ 離乳食用には薄く味付けをします

保護者への アドバイス

- ☆ 水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすいです
- ☆ 鶏ひき肉はそぼろ状でも団子状でもどちらでも良いと思います

鮭のムニエル ほうれん草のソテー

四天王寺夕陽丘保育所



■材料（大人2人+子ども1人分）

（添え野菜）

- ・生鮭 …… 3切れ
- ・塩 …… 少々
- ・小麦粉 …… 適量
- ・マーガリン …… 20g

- ・ほうれん草 …… 1/2束（160g）
- ・塩 …… 少々
- ・コーン …… 大さじ2と1/2（40g）
- ・油 …… 適量

■作り方

ア 鮭に塩をし、小麦粉をまぶす

イ フライパンにマーガリンをひき、アを焼く

（添え野菜）

ウ ほうれん草は食べやすい大きさに切り、軽く塩ゆでし、水にさらす

エ ウとコーンを油で炒める

① ② へ



①

中期（7～8ヶ月）

■材料（子ども1人分）

- ・生鮭 …… 10g
- ★ほうれん草 …… 大さじ1
- ・コーン …… 小さじ1
- ・昆布だし …… 80ml

■作り方

- ① ウから★の材料を小鍋に取り出す
- ② 鍋に昆布だしを入れ、①、鮭を煮る
- ③ 火が通れば材料を刻む

②

後期（9～11ヶ月）

■材料（子ども1人分）

- ・生鮭 …… 15g
- ★ほうれん草 …… 大さじ1強
- ・コーン …… 小さじ1
- ・昆布だし …… 100ml

（後期）粗く刻む

③

完了期（1歳～1歳半）

■材料（子ども1人分）

- ・生鮭 …… 20g
- ・塩 …… 少々
- ・小麦粉 …… 適量
- ・マーガリン …… 1.5g
- （添え野菜）
- ・ほうれん草 …… 25g
- ・コーン …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・油 …… 小さじ1弱

大人と同じ作り方・材料で、鮭はひと口大に切る



大根のツナサラダ

こでまり保育園



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・だいこん …… 4 cm (160 g)
- ・にんじん …… 1/8本 (20 g)
- ・きゅうり …… 1/3本 (30 g)
- ・ツナ缶 …… 大さじ2と1/3

- (A) {
- ・しょうゆ …… 小さじ1
 - ・砂糖 …… 小さじ1

① ②へ

■作り方

- ア 野菜はせん切りにしてゆでる
イ ア、ツナ、(A) を和える

③ 完了期（1歳～1歳半）

材料も作り方も大人と同じです
(歯の生え方や噛む力に合わせて小さく切ってもOK)



①

中期（7～8ヶ月）

■材料（子ども1人分）

- ★だいこん …… 大さじ1強
- ★にんじん …… 小さじ1
- ・ツナ缶 …… 小さじ1弱
- ・昆布だし …… 適量
- ・片栗粉 …… 適量

■作り方

- ① ア から★の材料を取り出して刻み、昆布だして煮る
(舌でつぶせる固さを目安に煮る)
② 湯通ししたツナを①に加え、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）

- ★だいこん …… 大さじ2弱
- ★にんじん …… 小さじ1
- ・ツナ缶 …… 小さじ1弱
- ・昆布だし …… 適量
- ・しょうゆ …… 少々
- ・片栗粉 …… 適量

■作り方

- ① ア から★の材料を取り出して刻み、昆布だして煮る
(歯ぐきでつぶせる固さを目安に煮る)
② 湯通ししたツナ、しょうゆを①に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける



調理のポイント

- ☆ 幼児食はマヨネーズで味付けしても美味しいです

保護者へのアドバイス

- ☆ ツナの代わりにささみにしてもOK
- ☆ 油分が少ないので中期から食べられます