

# 高野の卵とし

日の出さなだやま園



## ■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・高野豆腐 …… 1個 (16g)
- ・たまねぎ …… 1/3個 (70g)
- ・にんじん …… 1/3本 (50g)
- ・いんげん豆 …… 3本 (24g)
- ・卵 …… 1個

## ■作り方

- ア 高野豆腐は水でもどし、サイコロ状に切る  
 イ たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする  
 ウ いんげん豆は塩ゆでし、食べやすい大きさに切る  
 エ かつおだしでイ がやわらかくなるまで煮る  
 オ (A)、アを加えて煮たあと、卵でとしてウをちらす

- (A) {
- ・かつおだし …… 300ml
  - ・砂糖 …… 小さじ1
  - ・うす口しょうゆ …… 小さじ1

## 調理のポイント

- ☆ 離乳食には高野豆腐の代わりに豆腐を使用します



①

中期 (7~8ヶ月)

## ■材料 (子ども1人分)

- ・木綿豆腐 …… 大さじ1
- ★たまねぎ …… 大さじ1弱
- ★にんじん …… 小さじ1
- ★いんげん豆 …… 小さじ1
- ・かつおだし …… 30ml



②

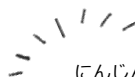
後期 (9~11ヶ月)

## ■材料 (子ども1人分)

- ・木綿豆腐 …… 大さじ1強
- ★たまねぎ …… 大さじ1
- ★にんじん …… 小さじ1強
- ★いんげん豆 …… 小さじ1
- ・かつおだし …… 50ml

## ■作り方

- ① イ、ウから★を取り出し、木綿豆腐と一緒にかつおだしでさらに煮る  
 ② (中期) マッシュ状につぶす (後期) 3mm角に刻む



にんじんは先にゆでるか、レンジで加熱しておくとも早く柔らかくなります



③

完了期 (1歳~1歳半)

## ■材料 (子ども1人分)

- ・高野豆腐 …… 1/5個
- ★たまねぎ …… 大さじ1
- ★にんじん …… 小さじ2
- ・いんげん豆 …… 1本
- ・うす口しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・かつおだし …… 50ml

## ■作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、5mm角に切る  
 ② エから★の材料を取りだし、かつおだしと調味料で煮てウをちらす



# 鶏のつくねあんかけ

つみき保育園



※ソフト木綿がなければ、  
木綿豆腐やかための絹ごし  
豆腐で代用できます

## ■材料（大人2人+子ども1人分）

- ☆鶏ひき肉（もも） …… 140g
- たまねぎ …… 1/6個（35g）
- にんじん …… 1cm（10g）
- れんこん …… 0.5cm（25g）
- ☆長芋（すりおろし） …… 10g
- ☆酒 …… 小さじ1/2
- ☆うす口しょうゆ …… 少々
- ・油 …… 小さじ1～2
- ・三つ葉 …… 1本（3g）

### （あん）

(A)

- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1/2
- ・みりん …… 小さじ1/2
- ・だし汁 …… 100ml
- ・しょうゆ …… 小さじ1弱
- ・片栗粉 …… 適量

① ② ③ へ

## ■作り方

- ア** ●の材料をみじん切りにする  
**イ** **ア** に☆を混ぜ合わせ、平たい丸形にする  
**ウ** フライパンに油をひき、**イ** を蒸し焼きにする  
**エ** 別の鍋に(A)を入れて煮立たせ、刻んだ三つ葉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける  
**オ** 器に**ウ** のつくねを入れ、**エ** のあんをかける

### 調理のポイント

- ☆ 離乳食には豆腐を使用することで口あたりを良くしています
- ☆ 幼児食では噛むためにれんこんをみじん切りにしています
- ☆ 長芋を入れるとフワッと仕上がります

### 保護者へのアドバイス

- ☆ つくねに色んな野菜を入れてアレンジしてみてください
- ☆ れんこんはすりおろすとつなぎにも使えます小さく切れば噛む練習にもなります
- ☆ 卵アレルギーの場合、長芋で代用できます

①

中期（7～8ヶ月）

## ■材料（子ども1人分）

- ・ソフト木綿豆腐 …… 15g
- ・鶏ひき肉(むね) …… 5g
- ★たまねぎ …… 小さじ1
- ★にんじん …… 小さじ1/3
- ・片栗粉 …… 小さじ1/4
- ・しょうゆ …… 少々

## ■作り方

- ① **ア** から★の材料を取り出し、ゆでてすりつぶし、水気をしっかりしぼる
- ② ①、豆腐（水切りしたもの）、その他の材料を混ぜて平たい丸形にする
- ③ ②をゆで、器に盛り付けたらあんをかけてできあがり

### ■離乳食用のあん■

- ・水20～40mlにしょうゆ、砂糖を少々加え、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）

- ・ソフト木綿豆腐 …… 20g
- ・鶏ひき肉 …… 8g
- ★たまねぎ …… 大さじ1/2
- ★にんじん …… 小さじ1/2
- ・片栗粉 …… 小さじ1/4
- ・しょうゆ …… 少々
- ・油 …… 小さじ1/4

## ■作り方

- ① **ア** から★の材料を取り出し、ゆでて、水気を切っておく
- ② ①、豆腐（水切りしたもの）、その他の材料を混ぜて平たい丸形にする
- ③ フライパンに油をひき、②を蒸し焼きにする
- ④ ③を器に盛り、あんをかける（あん分量は中期の作り方に記載）

③

完了期（1歳～1歳半）

## ■材料（子ども1人分）

- ・ソフト木綿豆腐 …… 25g
- ・鶏ひき肉 …… 10g
- ★たまねぎ …… 小さじ2
- ★にんじん …… 小さじ1/2
- ・れんこん(すりおろし) …… 10g
- ・片栗粉 …… 小さじ1/4
- ・しょうゆ …… 少々
- ・油 …… 小さじ1/4





# カレーライス

東成山学園



※大人用は、辛さ調節にカレー粉等の香辛料を追加しても良いです

①

中期（7～8ヶ月）

## ■材料（子ども1人分）

- ・鶏ひき肉（むね）… 5g
- ★たまねぎ …… 小さじ1
- ★じゃがいも …… 小さじ1
- ★にんじん …… 小さじ1
- ・野菜の煮汁 …… 200ml



## ■作り方

- ① ア から★を取り出し、少し粒がある程度に刻む
- ② 鍋に①と鶏ひき肉、アの野菜の煮汁を加えて煮る（適宜水を加える）

②

後期（9～11ヶ月）

## ■材料（子ども1人分）

- ・鶏ひき肉 …… 5g
- ★たまねぎ …… 小さじ2弱
- ★じゃがいも …… 小さじ2弱
- ★にんじん …… 小さじ1弱
- ・野菜の煮汁 …… 200ml
- ・砂糖 …… 少々
- ・うす口しょうゆ … 少々



## ■作り方

- ① ア から★を取り出し、5mm角を目安に刻む
- ② 鍋に①と鶏ひき肉、アの野菜の煮汁を加えて煮る（適宜水を加える）
- ③ 調味料を加える



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、  
飲み込みやすくなります

① ② へ

③ へ



## ■作り方

- ア たまねぎはくし切り、じゃがいもとにんじんは  
2cm角に切り、鍋に入れて水を加えて煮る  
イ 牛肉を食べやすい大きさに切り、アに加える  
ウ 火を止めてカレールウを加える

## ■作り方

- ① イ から★と煮汁を取り出して煮る
- ② 調味料を加える

必要に応じて肉や野菜の大きさを調整する

## ■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・牛薄切り肉 …… 25g
- ・たまねぎ …… 1/4個（50g）
- ・じゃがいも …… 1/3個（50g）
- ・にんじん …… 1/6本（25g）
- ・子ども用カレールウ … 4皿分
- ・水 …… 600ml

水分量は、使用するカレールウの分量に  
合わせる等調整が必要です

## ③ 完了期（1歳～1歳半）

## ■材料（子ども1人分）

- ★牛薄切り肉 …… 5g
- ★たまねぎ …… 小さじ2（10g）
- ★じゃがいも …… 小さじ2（10g）
- ★にんじん …… 小さじ1弱（4g）
- ・野菜の煮汁 …… 100ml
- ・砂糖 …… 小さじ1/3
- ・うす口しょうゆ … 小さじ1/3

# 鶏肉のトマト煮

キッズファースト保育園



## ■材料（大人2人+子ども1人分）

- |            |              |       |           |           |
|------------|--------------|-------|-----------|-----------|
| ・鶏むね肉      | …… 160g      | (A) { | ・砂糖       | …… 小さじ1/3 |
| ・じゃがいも     | …… 2/3個(90g) |       | ・ケチャップ    | …… 小さじ1強  |
| ・たまねぎ      | …… 1/3個(60g) |       | ・お好み焼きソース | …… 小さじ1弱  |
| ・にんじん      | …… 1/5本(30g) |       |           |           |
| ・トマト缶(カット) | … 30g        |       |           |           |

## ■作り方

- ア ジャがいもは1cm角、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする
- イ 鶏肉はひと口大に切る
- ウ 鍋にイを入れて炒め、火が通ったらア、トマト缶を入れて煮込む
- エ (A) で味をととのえる

① ② へ

①

中期(7~8ヶ月)

## ■材料（子ども1人分）

- ・鶏ささみ肉 …… 10g
- ★じゃがいも …… 小さじ2
- ★たまねぎ …… 小さじ1
- ★にんじん …… 小さじ1/2
- ・トマト缶(カット) …… 小さじ1/2
- ・昆布だし …… 大さじ4
- ・砂糖 …… 少々
- ・しょうゆ …… 少々

②

後期(9~11ヶ月)

## ■材料（子ども1人分）

- ・鶏ささみ肉 …… 15g
- ★じゃがいも …… 小さじ2
- ★たまねぎ …… 小さじ2
- ★にんじん …… 小さじ1
- ・トマト缶(カット) …… 小さじ1
- ・昆布だし …… 大さじ5
- ・砂糖 …… 少々
- ・しょうゆ …… 少々

## ■作り方

- ① アの材料を5mm角に切る
- ② 鶏肉を切る  
(中期) ミンチ状 (後期) 5mm角
- ③ 昆布だしで①、トマト缶を加えて煮込む  
(中期) 舌でつぶせる固さ (後期) 歯ぐきでつぶせる固さ
- ④ 鶏肉を加えてさらに煮込み、砂糖、しょうゆで味をととのえる

③

完了期(1歳~1歳半)

材料も作り方も大人と同じです

## 調理のポイント

- ☆ 離乳食で使用する鶏肉は脂の少ないささみを使用しています  
月齢に応じて鶏むね肉も使用します

## 保護者へのアドバイス

- ☆ 中期、後期は煮る時間を調節して子どもさんに合った固さにしています

# ミートボールスープ

あい・あい保育園  
新深江園



①

中期 (7~8ヶ月)

## ■材料 (子ども1人分)

- ・鶏ひき肉 (むね) … 10 g
- ・小松菜 …… 小さじ2
- ・にんじん …… 小さじ1/2
- ・トマト缶 (カット) …… 小さじ1/2
- ・水 …… 大さじ4
- ・片栗粉 …… 適量

②

後期 (9~11ヶ月)

## ■材料 (子ども1人分)

- ・鶏ひき肉 (むね) … 15 g
- ・小松菜 …… 大さじ1
- ・にんじん …… 小さじ1/2
- ・トマト缶 (カット) …… 小さじ1
- ・水 …… 大さじ5
- ・塩 …… 少々
- ・片栗粉 …… 適量

## ■作り方

- ① **ア** から小松菜、にんじんを取り出して刻む  
 (中期) 小松菜 みじん にんじん 3mm角  
 (後期) 小松菜 粗みじん にんじん 5mm角
- ② 鍋ににんじんを入れてゆで、柔らかくなったら残りの材料を入れて煮込む
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける (後期) 塩で味を付け、とろみをつける

① ② へ



## 調理のポイント

- ☆ 離乳食期はできる限り素材の味  
そのもので食べてほしいので、  
味付けは最小限にしています

## 保護者への アドバイス

- ☆ ミートボールは丸状のままだと誤飲の  
リスクがあるので、保育園では2歳まで  
は半分に切っています

## ■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ☆ 豚ひき肉 …… 60 g
- ☆ 塩 …… 少々
- ☆ 片栗粉 …… 少々
- ・小松菜 …… 1/4束 (70 g)
- ・にんじん …… 1/8本 (20 g)
- ・トマト缶 (カット) … 150 g
- ・水 …… 400 ml
- ・顆粒コンソメ …… 大さじ3/4

## ■作り方

- ア** 小松菜は1.5 cm幅、にんじんは粗くみじん切りにする
- イ** ☆をよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める
- ウ** 鍋にトマト缶と水を入れてひと煮立ちさせ、**ア** のにんじんと**イ** を加える
- エ** 火が通ったら、**ア** の小松菜とコンソメを加える

③

完了期 (1歳~1歳半)

材料は大人と同じで、野菜の切り方が違います  
(小松菜は粗めのみじん切り、にんじんは5mm角)