

卵・牛乳・小麦・大豆を除いた離乳食例

5・6カ月頃

かぼちゃがゆ	おかゆの中に、やわらかくゆでてすりつぶしたかぼちゃを加えて、混ぜる。
マッシュポテト	じゃがいも、にんじん、さつまいもを軟らかくなるまでゆでてつぶし、うすめの昆布だしまたは野菜スープでのばす。
トマトあえ	トマトは皮と種を取り、小さく切り、じゃがいもをゆでてつぶしたものとあえる。
白身魚のみぞれ煮	野菜スープの中に白身魚を入れて煮立てて細かくほぐし、すりおろしただいこんを加え、ひと煮立ちさせる。
しらす干しと りんごのおろしあえ	しらす干しは湯をかけ、塩抜きして細かく切り、すりおろしたりんごと混ぜ、ひと煮立ちさせる。(水を少し加えるとよい。)

7・8カ月頃

わかめおじや	おかゆの中に、細かく切ったわかめを入れて、軟らかくなるまで煮る。
ほうれんそうの 磯香あえ	ほうれんそうをゆでて細かくきざみ、だし汁と細かくちぎった焼きのりを加えて混ぜる。
わかめのとろとろ煮	じゃがいもやかぼちゃなどといっしょに、小さく切ったわかめをだし汁で軟らかくなるまで煮る。
野菜のやわらか煮	だいこん、にんじん、かぼちゃ、かぶなどをだし汁で、軟らかくなるまで煮る。
白身魚のレモン蒸し	白身魚にレモン汁をふりかけて蒸す。 (かぼちゃやにんじんをうすく切り、いっしょに蒸してもよい。)

9～11カ月頃

トマトライス	豚ひき肉と細かく切ったトマト(9カ月の場合は皮をむき、種を除く)、たまねぎ、にんじん、ピーマンは野菜スープで煮て、塩で味をととのえ、軟飯に混ぜる。
はるさめスープ	じゃがいも、にんじん、たまねぎを小さく切り、野菜スープで軟らかくなるまで煮る。熱湯で戻し小さく切ったはるさめを加え、火を通し、塩で味をととのえる。
切り干しだいこんの おかか煮	切り干しだいこんは水につけて戻し、にんじんと共に細かく切り、だし汁で軟らかくなるまで煮て、湯通ししたしらす干し、かつおぶしを加える。
野菜の酢のもの	細かく切ったトマト(9カ月の場合は皮をむき、種を除く)やすりおろしたきゅうりなどを、米酢と砂糖を加えただし汁であえる。
白身魚の 野菜あんかけ	白身魚は蒸す。にんじん、たまねぎ、青菜は細かく切り、だし汁で軟らかくなるまで煮て、水どきかたくり粉でとろみをつけ、白身魚の上にかける。