

☆とりわけ離乳食・秋のレシピ紹介☆

発達にあった離乳食で、噛む力を育てよう!! 

おとな用

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

きのこごはん

あじのかば焼き風

秋の味覚和風あえ

おいものみそ汁

材料はすべて1人分です

きのこごはん

●材料

精白米	70g
しめじ	20g
にんじん	10g
しょう油	7cc
砂糖	1g
塩	0.5g
酒	4cc
昆布(5×5cm)	1g
水	100cc
さやいんげん	5g

秋の味覚あえ

●材料

きゅうり	15g
キャベツ	20g
りんご	20g
柿	20g
春雨	5g
乾燥わかめ	1g
酢	7cc
砂糖	3g
しょう油	1cc
ごま油	1cc
ごま	1g

- つくり方
- ①精白米はといで、ざるにあげる。
 - ②しめじは一房に分ける。にんじんは3センチのせん切りにする。
 - ③さやいんげんは茹でて小口切りにする。
 - ④①②と調味料、水も加えて炊く。
 - ⑤炊けたら、③を加え混ぜる。

- つくり方
- ①きゅうりは輪切り、キャベツは茹でて一口大に切る。りんご、柿は一口大のうす切りにする。
 - ②春雨は茹でて3センチに切る。
 - ③乾燥わかめは熱湯にくぐらせ、一口大に切る。
 - ④調味料を合わせておく。
 - ⑤材料を合わせ、調味料である。

あじのかば焼き風

●材料

あじ(三枚おろし)	半匹分
小麦粉	少々
しょう油・酒・みりん	7・4・4cc
砂糖	3g
油	適宜

●つくり方

- ①あじは小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ②あわせ調味料を加え、汁気がなくなるまで焼く。

おいものみそ汁

●材料

さつまいも	20g
里芋	20g
生椎茸	5g
こんにゃく	20g
ねぎ	5g
だし汁(いりこ)	150cc
みそ	12g

初期 (5~6か月) ごっくん期

粒のないどろどろ状、なめらかヨーグルトやポタージュが目安

つぶしがゆ

白身魚のすり流し

おいものマッシュ

おろしりんご

材料は1人分のめやすです

つぶしがゆ

●材料

ごはん	大さじ1
水	130cc

白身魚のすり流し

●材料

白身魚(骨なし)	7g
だし汁	適宜

- つくり方
- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。
 - ②なめらかにつぶす。

- つくり方
- ①白身魚は茹でて、ほぐす。
 - ②だし汁でのばす。
- ※魚は刺身を使うと便利です。

おいもの2色マッシュ

●材料

さつまいも	7g
里芋	7g
みそ汁(うわずみ)	適宜

- つくり方
- ①大人用のおいものみそ汁から、味を付ける前にとり出し、裏ごす。
 - ②みそ汁のうわずみと湯でのばす。

おろしりんご

●材料

りんご	15g
-----	-----



中期 (7~8か月) もぐもぐ期

舌でつぶせる固さ、プリン・豆腐の固さが目安

全がゆ

煮魚(白身魚)

秋の味覚おろしりんごあえ

おいものみそ汁(×こんにゃく・椎茸)

材料は1人分のめやすです

全がゆ

●材料

ごはん	大さじ3
水	130cc

煮魚(白身)

●材料

白身魚(骨なし)	10g
しょうゆ	少々

- つくり方
- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

- つくり方
- ①なべに水、しょう油を煮立たせ、魚を加えて煮る。
 - ②細かくほぐす。
- ※魚は刺身を使うと簡単です。

秋の味覚おろしりんごあえ

●材料

大人用から	
きゅうり	7g
キャベツ	7g
りんご	10g

おいものみそ汁(×こんにゃく・椎茸)

●材料

大人用から	
さつまいも	7g
里芋	7g

- つくり方
- 大人用から**
- ①きゅうりは皮、種を除いて、キャベツはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
 - ②おろしりんごであえる。

- つくり方
- 大人用から**
- ①大人用のみそ汁から、さつまいも里芋をとり、つぶす。
 - ②湯でうすめた汁のみを加える。

後期 (9~11か月) かみかみ期

歯ぐきでつぶせる固さ、バナナの輪切りが目安

全がゆ

あじのかば焼き風

秋の味覚和風あえ

おいものみそ汁(×こんにゃく・椎茸)

材料は1人分のめやすです

全がゆ

●材料

ごはん	大さじ3
水	130cc

あじのかば焼き風

●材料

大人用から	
あじ(三枚おろし)	15g

- つくり方
- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

- つくり方
- 大人用から**
- ・合わせ調味料を控えてうす味にしあげる。

秋の味覚和風あえ

●材料

大人用から

- ・量1/3

おいものみそ汁(×こんにゃく・椎茸)

●材料

大人用から

- ・量1/2

- つくり方
- 大人用から**
- ①きゅうり、りんご、柿は皮をむく。
 - ②きゅうり、茹でキャベツ、りんご、柿は粗みじん切りにする。
 - ③春雨、わかめは5mm幅に切る。
 - ④材料を合わせ、うす味をつける。

- つくり方
- 大人用から**
- ①大人用のみそ汁から、さつまいも里芋をとり分ける。
 - ②湯でうすめた汁のみを加える。

完了期 (12~15か月) ぱくぱく期

歯ぐきで噛みきれる固さ、煮込みハンバーグが目安

きのこごはん

あじのかば焼き風

秋の味覚和風あえ

おいものみそ汁(×こんにゃく)

材料は1人分のめやすです

きのこごはん

●つくり方

大人用きのこごはん	大さじ5
水	130cc

あじのかば焼き風

●材料

大人用から	
あじ(三枚おろし)	15g

- つくり方
- ①なべにきのこごはん和水を入れ、中火にかけ、煮立ったら、弱火で煮る。

- つくり方
- 大人用から**
- ・合わせ調味料を控えてうす味にしあげる。

秋の味覚和風あえ

●つくり方

大人用から

- ・量1/3

おいものみそ汁(×こんにゃく)

●材料

大人用から

- ・量1/2

- つくり方
- 大人用から**
- ①きゅうり、りんご、柿は皮をむく。
 - ②きゅうり、茹でキャベツ、りんご、柿は粗く刻む。
 - ③春雨、わかめは1cm幅に切る。
 - ④材料を合わせ、うす味をつける。

- つくり方
- 大人用から**
- ①大人用のみそ汁から、さつまいも里芋、椎茸をとり分ける。
 - ②湯でうすめた汁のみを加える。

MEMO

.....

.....

.....

.....



