

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食 vol.5



<かぼちゃと豆腐のみそ汁(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

豆腐(きぬ)	60g
にんじん	60g
かぼちゃ	60g
みそ	大さじ2強
だし汁	500cc

※だし汁の材料・作り方は各月齢のところに書いてあります

※上記(きほん)とは、おとなのレシピのことです

♡アレルギーのあるお子様は
食材(原材料名)をよくみてから
作りましょう！



メニュー：かぼちゃと豆腐のみそ汁

※これにごはん、肉や魚や卵のおかず、野菜のおかずが
つけば大人の食事は栄養満点です。

作り方

- ①豆腐は1.5センチ角に、かぼちゃは2センチ角に、人参は皮をむき5mm幅の薄さのいちよう切りに切る。
- ②鍋にだし汁をいれて人参をいれる。
- ③沸騰したら、かぼちゃと豆腐を入れ、人参とかぼちゃがやわらかくなるまで煮る
- ④お玉にみそをいれ、そこにだし汁をいれてみそをとく
- ⑤鍋に④をいれ、火を止める。

5～6か月 形状の目安：ポターージュ位



※5～6か月のだし汁は昆布だし

<昆布だし>5～6か月から

水 500cc / 昆布 10センチ角

1枚

鍋に水・昆布を入れて30分以上浸しておきます。弱火にかけて静かに煮だします。沸騰直前に昆布を取りだします。

おかゆ・野菜を食べるようになったら・・・

<かぼちゃのとうふ汁>

材料

豆腐 きほんの作り方③からとりだしたもの
1個

かぼちゃ きほんの作り方③からとりだしたもの
2切

だし汁 きほんの作り方③からとりだしたもの
適量

作り方

- ①かぼちゃの緑の皮の部分を取り除く
- ②かぼちゃの黄色い部分と豆腐を濾し器でこす
- ③鍋に②をいれ、ポターージュ状の形状になるようだし汁を加え、加熱する

※耐熱容器に入れレンジで加熱してもよいです。

※きほんの作り方③から人参をとりだし加えてもよいです。

7～8か月 形状の目安：マッシュポテト位



<かぼちゃとにんじんのとうふあえ>

材料

- 豆腐 きほんの作り方③からとりだしたものの
2個
- かぼちゃ きほんの作り方③からとりだしたものの
2切
- 人参 きほんの作り方③からとりだしたものの
5枚
- だし汁 少々

※7～8か月～だし汁は
混合だしもOK!
(もちろん昆布だしでもよいです)
昆布だし 500cc

／花かつお ～10g

昆布だしを軽く沸騰させて火を止めま
す。ひとつかみの花かつおをいれて火
にかけ弱火1～2分で火を止めます。
粗熱が取れたらこします(濾すのが
面倒な時は鯉節をいれるときだし袋を
つかうとラクにだしがとれます)

※青魚アレルギーがある時は使用
しません。

作り方

- ①かぼちゃの緑の皮の部分を取り除く
- ②かぼちゃの黄色い部分と豆腐と人参をすりばちいれ
すりこぎでつぶす
- ③鍋に②をいれ、マッシュポテトの形状になるよう
だし汁を加え、加熱する

※耐熱容器に入れレンジで加熱してもよいです。

9～11か月 形状の目安：完熟バナナ位

＜9か月～11か月のかぼちゃと豆腐のみそ汁＞



材料

豆腐 できあがりからしだしたもの 4個

かぼちゃ できあがりからとりだしたもの 3切

にんじん できあがりからとりだしたもの 5枚

みそ汁 できあがりからとりだしたもの 小さじ1

作り方

- ①豆腐・かぼちゃ・にんじんを5mm角にする
- ②みそ汁小さじ1に水大さじ3と①を鍋に入れ加熱する。
※耐熱容器に入れレンジで加熱してもよいです。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位



＜12か月～18か月のかぼちゃと豆腐のみそ汁＞

材料

豆腐 できあがりからしだしたもの 4個

かぼちゃ できあがりからとりだしたもの 3切

にんじん できあがりからとりだしたもの 5枚

みそ汁 できあがりからとりだしたもの 大さじ1

作り方

- ①豆腐・かぼちゃ・にんじんを1センチ角にする
- ②みそ汁大さじ1に水大さじ3と①を鍋に入れ加熱する。
※耐熱容器に入れレンジで加熱してもよいです。

※12～18か月～だし汁は煮干しだしもOK！

(もちろん昆布だし・混合だしでもよいです)

水500cc /

煮干し 15g

煮干しは形の崩れがなく油やけのしていない天日干しのものがよく、頭と腹を取り除き、水に入れ1～2時間浸します。その後、弱火にかけ沸騰後1～2分で火を止めてこします。

※青魚アレルギーがある時は使用しません。