

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食 vol.2



メニュー：豆乳かぼちゃスープ

※これにごはん、肉or魚or大豆製品or卵の主菜、
野菜の副菜がつけば栄養満点です。

<豆乳かぼちゃスープ(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

かぼちゃ 200g
(冷凍かぼちゃ約7個分)

牛乳 150cc

豆乳(調整) 300cc

水 80cc

砂糖 小さじ1弱

片栗粉

大さじ1/2 + 水大さじ2を溶いたもの

洋風だしの素(顆粒)

大さじ1/2 +湯 大さじ2を溶いたもの

塩 少々

作り方

- ①かぼちゃの種をとり洗い、ぬれたままラップに包む。
電子レンジ600Wで3分を目安に加熱する。
- ②粗熱がとれたらビニール袋へいれ手でつぶす
(皮部分は1センチくらいの大きさに、
実の部分はペースト状につぶす)
- ③②・豆乳・牛乳・水・砂糖をいれ、かき混ぜながら
加熱する。
- ④水溶き片栗粉を入れる
- ⑤湯でといた洋風だしの素をいれ、塩で味を調える

5～6か月 形状の目安：ヨーグルト位



プラスおかゆで！<かぼちゃがゆ>

材料

かぼちゃ黄色の実の部分 大さじ1/2
(10g)

5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)
(右記の方法で作ったもの) 全量

※5～6か月のおかゆは
10倍がゆ 米1:水10
または
ごはん1:水5～7
の割合で炊きましょう！
すりつぶしてあげましょう！

作り方

①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃの
黄色い実の部分だけを大さじ1/2とりわけろ。

②5～6か月のおかゆとまぜろ

★5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)の作り方★

<材料>

大人用に炊いたごはん 大さじ1

水 大さじ5～7

<作りかた>

耐熱容器に材料のすべてをいれまぜろ
軽くラップをして電子レンジ600Wで2分
加熱。つぶす。

7～8か月 形状の目安：つぶした豆腐位



※7～8か月のおかゆは
7倍がゆ 米1:水7
または
ごはん1:水3～5
の割合で炊きましょう！

プラス鶏ひき肉で！<ひき肉かぼちゃあえ>

材料

かぼちゃ黄色の実の部分 大さじ1/2(10g)
鶏ひき肉 大さじ1(15g)
水 大さじ1

作り方

- ①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃの黄色い実の部分だけを大さじ1/2をとりわけ。
- ②耐熱容器に①に鶏ひき肉・水をいれよく混ぜ、軽くラップをして電子レンジ600Wで40秒を目安に(肉に火がとおるまで)加熱。
※必ず熱がとおっているか確認しましょう。

9～11か月 形状の目安：バナナ位



プラスごま・ミルクで！

<かぼちゃだんご>

材料

- ・かぼちゃ 30g(冷凍かぼちゃ1個の大きさ)
- ・粉ミルクまたはスキムミルク 小さじ1/2
- ・すりごま(白) やきな粉 適宜

※9～11か月のおかゆは
5倍がゆ 米1:水5
または
ごはん1:水2～3
の割合で炊きましょう！

作り方

- ①きほんの①でレンジで加熱したかぼちゃを30gとりわけ。
 - ②あたたかいうちに粉ミルクまたはスキムミルクをまぜ、3等分にする
 - ③ラップをつかい、②を3個のお団子に丸め、まわりにすりごまやきな粉をつける。
- ※ごま・大豆・乳アレルギーがある場合は入れません。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位

<12～18か月豆乳かぼちゃスープ>



作り方

きほんの④の水溶き片栗粉をいれ、
とろみがついたら、
赤ちゃん用お椀にとりわけ

※3倍がゆ(軟飯)
米1:水3の割合で炊く
または
1回のあたり、ごはん
80gに大さじ1の湯を
かけてよくまぜる