



# 離乳食メニュー

富津市公立保育所給食メニューより  
(小さじ1 = 5g 大さじ1 = 15g)

## 6か月 (前期)



### メニュー

- ・10倍かゆ (茶碗1/4杯) 50g
- ・高野豆腐のすりおろし煮 (すりおろし) 小さじ2
- ・きゅうりのすりおろし煮 (すりおろし) 小さじ2
- ・人参のペースト (すりつぶし) 小さじ2

作り方 すりおろして水で煮たり、水で煮てすりつぶす。

やわらかさの目安 ヨーグルト

## 8か月 (中期)



### メニュー

- ・7倍がゆ (茶碗1/3~1/2杯) 70~80g
- ・かれいのポッテリ煮 (細ほぐし) 大さじ1
- ・人参のやわらか煮 (半つぶし) 大さじ1
- ・さやえんどうのやわらか煮 (半つぶし) 大さじ1

作り方 水で煮て、ほぐしたり、半つぶしにする。

やわらかさの目安 豆腐

## 10か月 (後期)



### メニュー

- ・全かゆ (茶碗1/3~2/3杯) 80~100g
- ・豆腐のやわらか煮 (7ミリ角) 大さじ2
- ・トマトのやわらか煮 (5ミリ角) 大さじ1
- ・玉ねぎのやわらか煮 (細刻み) 大さじ1
- ・野菜スープ (野菜刻み) お椀1/2杯

作り方 水で煮て、角切りや細刻みにする。

やわらかさの目安 バナナ

## 12ヶ月 (完了期)



### メニュー

- ・軟飯 (1/2~2/3杯) 100g
- ・豆腐グラタン (一口大にほぐす) 80g
- ・わかめときゅうりのサラダ (粗刻み) 大さじ2
- ・野菜スープ (野菜粗刻み) お椀2/3杯

作り方 裏面 形状は一口大や粗刻み

やわらかさの目安 肉だんご

12ヶ月（完了期）



メニュー

- ・軟飯（1/2～2/3杯）100g
- ・豆腐グラタン（一口大にほぐす）80g
- ・わかめときゅうりのサラダ（粗刻み）大さじ2
- ・野菜スープ（野菜粗刻み）お椀2/3杯

### ○豆腐グラタン

材料（子供1人分）

|      |      |        |      |
|------|------|--------|------|
| 木綿豆腐 | 50g  | 卵      | 8g   |
| 豚ひき肉 | 15g  | 塩      | 少々   |
| 玉ねぎ  | 12g  | 牛乳     | 15g  |
| 人参   | 4g   | 脱脂粉乳   | 1.5g |
| ピーマン | 4g   | ヒマ用ナース | 8g   |
| 油    | 1.5g | ケチャップ  | 5g   |
| 塩    | 少々   |        |      |

A



作り方

- ①豆腐を水切りし、さいの目切りする。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじんに切る。
- ③油で豚ひき肉、②の野菜を炒め、①を加えて炒め、塩少々をする。
- ④Aの材料を混ぜる。
- ⑤④に③を入れ、④をかけた、ヒマ用ナースをとりし、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ケチャップをかけてできあがり。

### ○わかめときゅうりのサラダ

材料（子供1人分）

|      |     |
|------|-----|
| わかめ  | 2g  |
| きゅうり | 20g |
| 砂糖   | 1g  |
| 塩    | 少々  |
| しょうゆ | 少々  |

作り方

- ①わかめは水に戻してざく切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①を茹でて冷まして水気を絞り、粗刻みにする。
- ③砂糖、塩、しょうゆを合わせる。
- ④②、③を合わせ、和える。



2倍の量で大人1人分の量になります。離乳食と一緒にご家族の食事作りにもお