

大人の献立からとりわけメニュー

家族の食事から取り分けて用意するとお手軽です。ごはんを中心に野菜や肉、魚などを組み合わせた和食の献立にしたり、うす味に気をつけるなど、家族の食事も見直しましょう。



7~8か月児（離乳食1日の回数2回）

大人用



里芋のそぼろあんかけ(大人2人分)

(材料)		(作り方)
洗い里芋	7~8個	①にんじんといんげんは乱切りにする。
にんじん	1/4本	②だし汁に鶏ひき肉を混ぜ入れ、
いんげん	2本	洗い里芋、にんじん、いんげんを加えて
鶏ひき肉	75g	落としふたをし、柔らかくなるまで煮る。
だし汁	300cc	③取り分けてから、塩少々加えて味を
塩	少々	ととのえる。

赤ちゃん用



【赤ちゃん用アレンジ】

里芋1個、そぼろ大さじ1強、にんじん1切れ、いんげん1/2本程度を取り分ける。いんげんは細かくきざみ、その他はフォークの背などで、食べやすい大きさにつぶす。全がゆ大さじ2と湯で適当なとろみにのばす。



9~11か月児（離乳食1日の回数3回）

大人用

肉じゃが(大人2人分)

(材料)		(作り方)
じゃが芋	小2個	①皮をむいたじゃが芋、にんじん、牛薄切り肉は一口大に切る。いんげんは3等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
にんじん	1/2本	②鍋にだし汁と少量の醤油、みりんを煮立て
いんげん	3本	材料を加えて落としふたをし、柔らかくなる
玉ねぎ	1/2個	まで煮る。
牛薄切り肉	120g	③取り分けてから調味料を足して味を調整
だし汁	150cc	する。
醤油・みりん	少々	



赤ちゃん用



【赤ちゃん用アレンジ】

柔らかく煮えた野菜と、牛肉の赤身の部分を適量取り分けすべて小さめに切る。