

離乳食教室 11・12ヶ月コース



5倍がゆ … (量: 90~100g)

軟飯 … (量: 90g)

◆ **米から炊く場合**

1. 鍋に洗米と分量の水を入れ、20~30分給水させる。



2. フタをして40分加熱する。10分蒸らす。



5倍がゆ 米 1カップ : 水 5カップ



軟飯 米 1カップ : 水 3カップ



◆ **ご飯から作る場合**

1. 鍋にご飯と分量の水を入れる。



2. フタをして20分加熱する。10分蒸らす。



5倍がゆ ご飯 1カップ : 水 2カップ



軟飯 ご飯 1カップ : 水 1カップ



🐼 おかゆはまとめて作り、製氷皿に流して冷凍すると便利です。(1週間を目安に使い切りましょう) 🐼

手軽におかゆレシピ

<炊飯器で一緒に炊く>



大人のご飯を炊く際に、一緒におかゆを炊くことが可能です。
耐熱性の器(陶器など)に、分量の米と水を入れ、炊飯器で炊くだけ!

おかゆの形態めやす

10倍がゆ



離乳食始めたばかりはペースト状によくすりつぶす。慣れてきたらつぶし方を荒めに。

7倍がゆ



米粒がくずれている状態。柔らかく炊けていればつぶす必要はない。

5倍がゆ



水分は多いが米粒はくずれず残っている。慣れてきたら軟飯に。

軟飯



大人のご飯より水分が多く、柔らかい状態。慣れてきたら大人のご飯と同じにしていく。

本日のメニュー



マグロと豆腐のミニハンバーグ(1食2個)

【材料(3食分)】

マグロの刺身・・・6切れ
絹ごし豆腐・・・1/4丁
玉ねぎ・・・1/6個
小麦粉・・・少々
サラダ油・・・適量
塩・・・少量

【作り方】

- ① マグロは熱湯でゆで、細かくほぐす。
- ② 豆腐はさっとゆで、キッチンペーパーで水気を切っておく。(レンジにかけて水切りしてもO)
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしてラップで包んで、電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。
- ④ ボウルに①,②,③を入れてよく混ぜ、6等分し小判型にまとめて小麦粉をつける。(2個で1食分)
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で④をこんがり焼く。

野菜たっぷりラタトゥイユ(1食30g程度)

【材料(10食分)】

キャベツ・・・70g
玉ねぎ・・・1/2個
なす・・・1本
じゃがいも・・・1/2個
トマト・・・2個
豚ひき肉(赤身)・・・50g
だし汁・・・200cc
ケチャップ・・・小さじ1弱

【作り方】

- ① キャベツ・玉ねぎ・なす(皮をむく)は、5mmの粗みじんに切る。じゃがいもは、皮をむいて7mm角に切る。トマトは、皮を湯むきし1cm角に切る。
- ② 冷めただし汁にひき肉を入れて崩し、キャベツ・玉ねぎ・なす・じゃがいもを入れて火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったらトマト・ケチャップを入れる。汁気がなくなるまで煮る。(一度煮立てるとトマトの酸味が飛びまろやかになります)

スティックにんじん(1食3本)

【材料(1食分)】

にんじん・・・適量

【作り方】

- ① にんじんは、皮をむいて長さ4~5cmの拍子切り(スティック)に切る。
- ② 柔らかくなる(指でつぶせるくらい)までじっくりゆでる。

すまし汁(1食45ml(大さじ3杯分))

【材料(10食分)】

わかめ・・・戻して15g
だし汁・・・480ml
薄口しょうゆ・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 戻したわかめは、さらに粗く刻む。
- ② だし汁を温め、わかめを入れて薄口しょうゆで調味する。(大人の1/2くらいの味付けを目指そう)

= 11ヶ月の離乳食 =

離乳食の回数は大人と同じ3回食、できるだけ大人と一緒に食卓を囲む機会を作っていきましょう。

進め方

食べ物に手を伸ばしたり、スプーンを持ちたがったり、「自分で食べたい」という意欲が出てくるころです。メニューにスティック状のトーストや茹でた魚も加え、赤ちゃんの手に持たせてあげましょう。この時期は、好き嫌いやムラ食いなども増えますが、無理やり食べさせるのは禁物です。一時的なものと考えて、気楽に構えましょう。

後期は鉄分が不足しやすい時期なので、たんぱく質を含む食材をメニューに積極的に加えていきましょう。栄養も半分以上、食べ物からとるようになるので、栄養バランスも考えます。

味つけ

塩やしょうゆ、味噌、砂糖に加え、少量のトマトケチャップやマヨネーズが使えるようになります。ただし、味が濃いので注意して。毎日ではなく、たまにメニューに変化をつける程度にとどめましょう。

= 12ヶ月の離乳食 =

バツ十程度のかたさのものを奥の歯茎でしっかりつぶせるようになったら完了期へ。でも、大人とまったく同じ物はまだ無理です。あと半年、離乳食の卒業を目指しましょう。

進め方

まだ一度にたくさん食べられないので、3回の食事ではとれなかった栄養を補うために、1日1~2回程度の間食を与えてもいいでしょう。その場合は、市販のお菓子はさけ、ふかし芋やミニおにぎり、チーズや果物などを一回の食事の1/4量を目安に与えます。約75%の栄養を、食べ物からとるようになるので、離乳食のあとの母乳やミルクは必要ありません。かわりに1日300~400mlの牛乳をコップで飲ませましょう。

味つけ

まだ、薄味を守ります。大人のものを3~4倍に薄めた物を味の目安としてください。

昆布だしのとり方

【材料(300ml分)】

だし昆布・・・5g(5cm角1枚)
水・・・・・・・・300ml

【作り方】



① ふきんで昆布の汚れをさっとふく。



② ①を水に30~1時間浸しておく。



③ ②を弱火にかける。



④ ③が煮立つ直前に昆布を取り出す。

大根と葉のフリージング

◇大根・大根の葉 … 100g 程度

大根：皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして柔らかくゆでる。5mm角に切る。
大根の葉：葉先をゆで、細かく刻む。
全量をラップに包んで冷凍。包丁で6等分（約15g）して使う。

👉 大根のスープ、大根とにんじん・セロリのホワイトソース、大根がゆ 等



にんじんとセロリのフリージング

◇にんじん・セロリ … 160g 程度

にんじん：皮をむき、5mm角に切る。
セロリ：筋をとり、5mm角に切る。一緒に柔らかくゆでる。
ファスナー付きポリ袋に全量を入れ、8等分に区切りを付け冷凍。
1/8量（約20g）ずつ取り出して使う。

👉 にんじんとセロリのおかか和え・チーズ和え、軟飯オムレツ 等



キャベツのフリージング

◇キャベツ … 160g 程度

キャベツ：芯を除いて柔らかくゆで、5mm角に切る。
ファスナー付きポリ袋に全量を入れ、8等分に区切りを付け冷凍。
1/8量（約20g）ずつ取り出して使う。

👉 豚とキャベツのおろしあんかけ、豚肉とキャベツのスープ 等



豚薄切り肉のフリージング

◇豚薄切り肉 … 80g 程度

脂肪の少ない赤身肉（しゃぶしゃぶ用）の脂を除いてゆで、5mm角に切る。
ファスナー付きポリ袋に全量を入れ、8等分に区切りを付け冷凍。
1/8量（約10g）ずつ取り出して使う。

👉 豚肉とキャベツのおろしあんかけ、軟飯オムレツ、煮込みうどん 等



鮭のフリージング

◇生鮭 … 90g 程度

脂肪の多いトラウトサーモンや塩鮭は避ける。
ゆでて皮・骨・血合いを除き、そぼろ状にほぐす。
ファスナー付きポリ袋に全量を入れ、6等分に区切りを付け冷凍。
1/6量（約15g）ずつ取り出して使う。

👉 鮭のミルクスープ、鮭とポテトのおやき、鮭のドリア、鮭ごはん 等



= フリージングのポイント！ =

1. 根菜類などの野菜は、大きめに切ってゆでる方が中まで火が通り柔らかくなります。大きくゆでてから、食べやすいサイズに切りましょう！
2. ゆでて食べやすいサイズに切ったら、キッチンペーパーの上に平らに広げ水分をしっかりとってから冷凍しましょう。
3. 冷凍する時はしっかり冷ましてから冷凍庫へ入れましょう。

大根のスープ

- ◇大根と葉(フリージング) …… 15g
- だし汁 …………… 1/3 カップ
- しょうゆ …………… 少量
- 水溶き片栗粉 ……… 少々

- ① 耐熱の器にフリージング・だし汁・しょうゆを入れ、電子レンジで約 30~40 秒加熱する。
- ② 熱いうちに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



大根とにんじん・セロリのホワイトソース煮

- ◇大根と葉(フリージング) …………… 15g
- ◇にんじんとセロリ(フリージング) …… 20g
- だし汁 …………… 1/4 カップ
- ◆ホワイトソース(フリージング) …… 大さじ2

- ① 耐熱の器にフリージング・だし汁を入れ、電子レンジで約 30~40 秒加熱する。
- ② ◆のホワイトソースを加え、さらに約 20 秒加熱する。



軟飯オムレツ

- ◇軟飯(フリージング) …………… 60g
- ◇豚薄切り肉(フリージング) ……… 10g
- ◇にんじんとセロリ(フリージング) …… 10g
- 溶き卵 …………… 1/3 個
- バター …………… 小さじ 1/3

- ① フリージングをすべて合わせて少々水をふり、電子レンジで約 1 分 30 秒加熱する。
- ② 溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②をオムレツ状にして焼く。

◆ホワイトソース

- 小麦粉 …… 大さじ6
- 牛乳 …… 2 カップ

- ① 鍋に小麦粉をふるい入れ、弱火で牛乳を少しずつ加える。
- ② 焦げ付かないようにかき混ぜ、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ③ 製氷皿で小分けに冷凍する。

にんじんとセロリのおかか和え

- ◇にんじんとセロリ(フリージング) …… 20g
- かつお節 …………… 少々

- ① フリージングに少々水をふり、電子レンジで約 20~30 秒加熱する。
- ② かつお節は指先でもんで細かくし、①に加えてしんなりするまでよく混ぜる。



豚肉とキャベツのおろしあんかけ

- ◇豚薄切り肉(フリージング) …… 10g
- ◇キャベツ(フリージング) ……… 20g
- 大根おろし …………… 小さじ 2
- だし汁 …………… 1/4 カップ
- 水溶き片栗粉 …………… 少々

- ① フリージングに少々水をふり、電子レンジで約 30 秒加熱する。
- ② 小鍋にだし汁と大根おろしを入れ、大根が透き通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。



鮭のミルクスープ

- ◇鮭(フリージング) 15g
- ◇にんじんとセロリ(フリージング) ... 1/3 カップ
- だし汁 少量
- ◆ホワイトソース(フリージング) 少々

- ① 小鍋に鮭・にんじんとセロリ・だし汁を入れ、煮立たせる。
- ② ホワイトソースを加えて全体に馴染ませる。



鮭とポテトのおやき

- ◇鮭(フリージング) 15g
- ◇ポテトと玉ねぎ(フリージング) ... 20g
- 片栗粉 小さじ1弱
- 青のり 少々
- 油 or バター 少々

- ① フリージングは少々水をふり、電子レンジで約30秒加熱する。
- ② 片栗粉・青のりを加え混ぜ、おやき型に丸める。
- ③ フライパンに油 or バターを溶かし、両面焼く。



鮭のドリア

- ◇軟飯(フリージング) 60g
- ◇鮭(フリージング) 15g
- ◇キャベツ(フリージング) 20g
- ◆ホワイトソース(フリージング) ... 大さじ2
- だし汁 小さじ1
- 粉チーズ 少々
- バター 少々

- ① 軟飯は電子レンジで約1分20秒加熱する。
- ② 鮭・キャベツ・ホワイトソース・だし汁を別の器に合わせ電子レンジで約50秒加熱する。
- ③ ①の軟飯にバターを加え、耐熱皿に入れる。
- ④ 上から②をかけて粉チーズをふり、オーブントースターで3分焼く。

大切にしよう生活リズム！

生活リズムをつくるものは、「睡眠」と「食事」です。
「睡眠」と「食事」が乱れると、生活リズムができません。決まった時間に、
食事と間食をとみましょう！

生活リズムがなぜ大切か！？
リズムが崩れると食欲不振に。いつも機嫌が悪くないやすいです。

人のリズムは25時間です。
1日は24時間なので、ほっておけばどんどんずれていきます。
生活リズムは、自然には身に付きません。
パパやママが生活の時間を決めて「生活リズム」を作っていきましょう！

離乳食完了期(12~18ヶ月)

原村保健福祉課 離乳食教室 11・12ヶ月コース

奥歯が生えてくるまで、
歯ぐきでしっかり噛めるように
見守りましょう。



月例		12~18ヶ月				
離乳食の回数		3回				
母乳・ミルクの回数		一人ひとりの離乳食の進行の状態に応じて与える				
一回に食べる量の目安	糖質	穀類		90g → 80g (軟飯) (ご飯) 子ども茶わん8分目		
	たんぱく質	一回に1~2品使用する	卵	全卵 1/2個 → 2/3個		
			豆腐	50g → 55g		
			魚	15g: 小さじ3 → 20g: 小さじ4		
			肉	15g: 小さじ4弱 → 20g: 小さじ4 (ひき肉と柔らかいうす切り肉)		
			乳製品	100g		
ビタミン	野菜・果物		40g: 小さじ8 → 50g: 小さじ10 (緑黄色野菜を多くする)			
スケジュール例 (★:授乳 ◎:離乳食)		8時	10時	12時	15時	18時
		◎	おやつ	◎	おやつ	◎

《注意》

穀類+たんぱく質+ビタミンを組み合わせとしましょう。

たんぱく質食品は、1回に2品をとる場合上記の分量の1/2程度にします。

☆大人と同じ食事(固さ)はまだ無理なので、歯ぐきで噛みつぶせる位の固さにし、噛む様子・力に合わせて、徐々に固くしていきましょう。

☆食事は楽しい雰囲気を心がけ、生活リズムを大切にしましょう。

☆食事は1日3回となり、その他に1~2回の間食をあげ始めましょう。

1 歳児のおやつ



子どもにとって「おやつ」は体と心の栄養のために必要なものです。まだ胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3回の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

「おやつ」 = 「食事」 と考えましょう♪

また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには「飲み物」を添えましょう。



Q. おやつはどんなものがいいの？

A. 赤ちゃんのおやつは「3食でとれない栄養をとる」意味の補食です。その日食べないものを選びましょう。

例) ご飯の量が少なかったとき

おにぎり・お芋・ホットケーキなど

野菜が少ないとき

野菜たっぷりのスープ・スティック野菜など

Point : おやつには水分を補給できるものをセットで！
次の食事に影響しない時間に、量も少なめに。

Q. おやつは1日何回？

A. 1～2歳:2回 2歳以上:午後1回

毎日同じくらいの時間にあげましょう。

時間を決めると、生活リズムが整います！

次の食事までに2～3時間あけましょう！

Q. 1歳児のおやつの適量は？

A. 1日100～200kcal

2回に分けると 1回50～100kcal

食欲不振の落とし穴は、

ジュース…!?

野菜・果汁 100%の飲みものはとても甘い！

甘い飲みものは、食欲を失わせます。

おなかが空かず 3回の食事が食べられなくなる原因にも…

飲まなければならないものではありませんので、

できるだけ水分補給は、麦茶などにしていきましょう♪

