

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

ささみのうすくず煮

ささみ	10g
水溶き片栗粉	適量
だし汁	15g

副菜

おろしきゅうり

きゅうり	3g
------	----

汁物

和風スープ

にんじん	5g
チンゲン菜	5g
だし汁	40g

果物

バナナ 20g 3～5mm 角程度に切り、粗くつぶす。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）



- ① ささみはゆでて、食べやすいようにフォークなどで粗くつぶす。
- ② ①をだし汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ① きゅうりはおろしがねで、すりおろす。必要であればさらにすりつぶす。
- ② 加熱のため湯通しする。

- ① にんじんはやわらかくゆでて、3～5mm 角程度に切り、粗くつぶす。チンゲン菜はやわらかくゆでて、葉先を縦横に刻む。
- ② ①をだし汁で煮る。



●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

鶏ささみと野菜のトマト煮込み

鶏ささみ	5g
たまねぎ	10g
にんじん	2g
ピーマン	2g
湯	30g
水溶き片栗粉	適量
トマトピューレ	2g

副菜 汁物

野菜スープ

にんじん	2g
たまねぎ	5g
きょうな	2g
だし汁	40g

果物

バナナ 20g 3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）



- ① 鶏ささみはゆでて、フォークなどで粗くつぶす。たまねぎ、にんじん、ピーマンは3～5mm角程度に切る。
- ② 湯に①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、トマトピューレをいれて煮込む。

- ① にんじん、たまねぎは3～5mm角程度に切る。きょうなは葉先を縦横に細かく刻む。
- ② ①をだし汁でやわらかくなるまで煮る。



●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

卵とし

鶏ささみ	5g
卵黄	10g
玉ねぎ	5g
にんじん	1g
絹さや	1/2枚
だし汁	10g
しょうゆ	少々
砂糖	少々

- ① 鶏ささみはゆでて、食べやすいように刻む。玉ねぎ、にんじん、絹さやは3～5mm角程度に切る。
- ② ①とだし汁で煮る。火が通ったら、卵黄に砂糖としょうゆを混ぜ、流しいれる。卵黄に完全に火が通ったらできあがり。

副菜 汁物

野菜スープ

たまねぎ	5g
キャベツ	2g
にんじん	2g
だし汁	40g

- ① にんじん、たまねぎは3～5mm角程度に切る。キャベツも3～5mm幅程度に切る。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮る。

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさを調整しましょう。）

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

鶏ささみのアップルソース煮

鶏ささみ	10g
たまねぎ	5g
りんごジュース	5g
湯	10g

副菜

ほうれんそうのお浸し

ほうれんそう	10g
だし汁	20g

汁物

レタスと卵のスープ

レタス	4g
たまねぎ	6g
にんじん	3g
豆腐	8g
卵黄	3g
だし汁	40g
片栗粉	適量

果物

バナナ 20g 3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）

① 鶏ささみはゆでて、フォークなどで粗くつぶす。たまねぎは3～5mm角程度に切る。

② 材料をゆでて、火が通ったら、りんごジュースと湯を入れる。

① ほうれんそうはさっとゆでて、3～5mm幅に縦横に細かく刻む。

② だし汁で和える。

① たまねぎ、にんじん、豆腐は3～5mm角程度に切る。レタスは3～5mm幅に縦横に細かく刻む。

② ①をだし汁でやわらかく煮て、卵黄を流しいれる。片栗粉でとろみをつける。卵黄に完全に火が通ったらできあがり。

●離乳食レシビ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

タラのうすくず煮

タラ	10g
水溶き片栗粉	適量
だし汁	15g

副菜

ポテトサラダ

じゃがいも	15g
にんじん	2g
きゅうり	2g
プレーンヨーグルト	5g

汁物

青菜汁

豆腐	10g
こまつな	3g
だし汁	40g

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）



① タラはゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除いて、フォークなどで粗くつぶす。

② ①をだし汁でやわらかく煮て、水とき片栗粉でとろみをつける。

① ジャがいも、にんじん、きゅうりは3～5mm角程度に切り、やわらかくゆでる。

② ①の材料とヨーグルトと和える。

① こまつなはやわらかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻む。豆腐は3～5mm角にきる。

② ①をだし汁で煮る。

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜 汁物

ポトフ

鶏ささみ	5g
たまねぎ	5g
にんじん	2g
じゃがいも	10g
だし汁	30g

- ① 鶏ささみはゆでて、細かくほぐす。
- ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもはゆでて、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。
- ③ ①と②をだし汁でさっと煮る。

副菜

三色和え

キャベツ	5g
にんじん	2g
きゅうり	5g

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりはやわらかくゆでてから、3～5mm角程度に切り、粗くつぶし、和える。

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）



主食

軟がゆ 60g

主菜

鶏レバーのごままぶし

鶏レバー	8g
牛乳	適量
しょうゆ	少々
砂糖	少々
白すりごま	1g

- ① 鶏レバーは、水でよく洗い、血抜きする。牛乳に20分以上浸して臭みをしっかりとる。
- ② ①をやわらかくゆでて、細かく刻む。しょうゆ、砂糖、白すりごまで調味する。

副菜

キャベツとにんじんの和え物

キャベツ	10g
にんじん	3g

- ① キャベツ、にんじんはやわらかくゆでてから、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。

汁物

大根入り汁

じゃがいも	3g
大根	3g
にんじん	1g
だし汁	40g

- ① じゃがいも、大根、にんじんは3～5mm角程度に切る。
- ② ①をだし汁でやわらかく煮る。

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）



主食

軟がゆ 60g

主菜

タラのうすくず煮

タラ	10g
水溶き片栗粉	適量
だし汁	15g

- ①タラはゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除き、フォークなどで粗くつぶす。
- ②だし汁と合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜

おろしきゅうり

きゅうり	10g
------	-----

- ①きゅうりはおろしがねですりおろす。必要であれば、さらにすりつぶす。
- ②加熱のため湯通しする。

汁物

すまし汁

豆腐	10g
みつば	3g
だし汁	40g

- ①豆腐は3～5mm角程度に切る。みつばは葉先を縦横に細かく刻む。
- ②だし汁でやわらかく煮る。

果物

バナナ 20g 3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。
（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）



主食

軟がゆ 60g

主菜

マーボー豆腐風煮

ささみ	2g
豆腐	10g
人参	1g
ピーマン	1g
ねぎ	1g
砂糖	少々
しょうゆ・みそ	各少々
水溶き片栗粉	適量
湯	10g

- ① ささみはゆでて、細かくほぐし、フォークなどでつぶす。豆腐、人参、ピーマン、ねぎは、3～5mm角程度に切り、豆腐以外をやわらかくゆでる。
- ② 火が通ったら、豆腐を入れ調味料を入れる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜 汁物

ワントンスープ

ワンタン	1g
人参	2g
たまねぎ	3g
ほうれんそう	3g
だし汁	40g

- ① ワンタン、人参、たまねぎはやわらかくゆでて、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。ほうれん草はやわらかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻む。
- ② だし汁とまぜて、さっと煮る。

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）

●離乳食レシピ

7～8か月（離乳中期）

主食

軟がゆ 60g



主菜

ミルクくず煮

鶏ささみ	5g
玉ねぎ	10g
にんじん	2g
じゃがいも	8g
育児用ミルク	8g
だし汁	30g
水溶き片栗粉	適量

副菜

キャベツときゅうりの和え物

キャベツ	10g
きゅうり	2g

果物

オレンジ 20g 薄皮もむき、果汁をしぼる。食べられるようであれば果肉も入れる。

（お子さんの月齢や発達に応じて、大きさやかたさを調整しましょう。）



① 鶏ささみはゆでて、細かくほぐし、フォークなどで粗くつぶす。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは柔らかくゆでて、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。

② ①をだし汁と、育児用ミルクでやわらかく煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

① キャベツは硬い部分は除き、やわらかくゆでて、縦横に細かく刻む。きゅうりは3～5mm角程度に切り、湯通しし、粗くつぶす。