

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

ミルクくず煮カレー風味

豚ももか鶏ささみ	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	5g
じゃがいも	15g
牛乳	15g
だし汁またはスープ	50g
食塩	少々
水溶き片栗粉	適量
カレールウ（子ども用）	5g



- ① 豚もも（または鶏ささみ）はゆでて、一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、やわらかくゆでる。
- ② だし汁（またはスープ）で煮て、牛乳と食塩と、子ども用カレーで味付けし、水溶き片栗粉を入れる。

副菜

キャベツときゅうりの和え物

キャベツ	15g
きゅうり	5g
しょうゆ	少々
酢	少々

- ① キャベツはかたい部分は除き、一口大に切り、ゆでる。きゅうりはゆでて、1cm程度に切る。
- ② しょうゆと酢で風味付けする。

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）



主食

軟飯 90g

主菜

ささみのうすくず煮

ささみ	30g
水溶き片栗粉	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々
だし汁	30g

- ① ささみはゆでて、一口大に切る。だし汁で煮て、調味料で味付けする。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜

わかめときゅうりの和え物

きゅうり	5g
わかめ	1.6g
しょうゆ	少々
酢	少々
ごま油	少々

- ① きゅうりとわかめは1cm程度に切る。
- ② 調味料と和える。

汁物

和風スープ

にんじん	10g
チンゲン菜	10g
だし汁またはスープ	80g
しょうゆ	0.5g

- ① にんじんは一口大に切りゆでる。チンゲン菜は1cm幅程度に切る。
- ② だし汁（またはスープ）で煮て、しょうゆで調味する。

果物

バナナ 40g 一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）



主食

軟飯 90g

主菜

鶏ささみまたは豚ひきと野菜のトマト煮込み

鶏ささみまたは豚ひき	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	5g
ピーマン	5g
だし汁	50g
食塩	少々
片栗粉	1g
トマトピューレ	5g

- ① 鶏ささみ（または豚ひき）はゆでて、一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cm程度に切る。
- ② ①をだし汁で煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、トマトピューレと、食塩を入れて煮込む。

副菜 汁物

野菜スープ

にんじん	5g
玉ねぎ	10g
きょうな	5g
だし汁またはスープ	80g

- ① にんじん、玉ねぎは1cm程度に切る。きょうなは1cm幅程度に切る。切った野菜をだし汁（またはスープ）でやわらかく煮る。

果物

バナナ 40g 一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

卵とし

鶏ささみ	10g
全卵	20g
玉ねぎ	10g
にんじん	3g
絹さや	2g
だし汁	20g
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。たまねぎ、にんじんは1cm角程度に切る。絹さやは1cm幅程度に切る。
- ② ①をだし汁で煮る。火が通ったら、全卵に砂糖としょうゆを混ぜ、流しいれる。卵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	10g
キャベツ	5g
にんじん	5g
だし汁またはスープ	80g

- ① たまねぎ、にんじんは1cm角程度に切る。キャベツは1cm幅程度に切る。
- ② 切った野菜はだし汁（またはスープ）でやわらかく煮る。

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

豚ももまたは鶏ささみのアップルソース煮

豚ももまたは鶏ささみ	30g
たまねぎ	10g
りんごジュース	10g
しょうゆ	少々

- ① 鶏ささみ（または豚肉）は食べやすいように刻む。たまねぎは1cm角程度に切る。
- ② 材料をゆでて、火が通ったら、りんごジュースとしょうゆを入れる。

副菜

わかめ入りのお浸し

わかめ	1.6g
ほうれんそう	15g
しょうゆ	少々

- ① ほうれんそうはさっとゆでて、1cm幅に縦横に細かく刻む。
- ② わかめはやわらかくなるまでゆでて、細かく刻む。
- ③ ①と②をしょうゆと和える。

汁物

レタスと卵のスープ

レタス	6g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
豆腐	12g
全卵	5g
だし汁またはスープ	80g
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	適量

- ① たまねぎ、にんじん、豆腐は1cm角程度に切る。レタスは1cm幅に縦横に細かく刻む。
- ② ①の材料をだし汁（またはスープ）でやわらかく煮て、全卵を流しいれる。片栗粉でとろみをつけ、しょうゆをいれる。卵に完全に火が通ったらできあがり。

果物

バナナ 40g 一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

焼き魚（ほぐし）

鮭（無塩）	20g
-------	-----

副菜

ポテトサラダ

じゃがいも	25g
にんじん	5g
きゅうり	5g
プレーンヨーグルト	10g
マヨネーズ	少々

汁物

青菜入りみそ汁

豆腐	15g
こまつな	5g
みそ	3g
だし汁	80g

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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 鮭は焼いて、骨や皮をのぞき、やわらかくほぐす。

① ジャがいも、にんじん、きゅうりは1cm角程度に切り、やわらかくゆでる。

② ①をヨーグルトとマヨネーズで和える。

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1cm角に切る。

② ①をだし汁で煮て、みそを入れる。

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜 汁物

ポトフ

鶏ささみ	10g
たまねぎ	10g
人参	5g
じゃがいも	30g
だし汁またはスープ	50g
食塩	少々

- ① 鶏ささみはゆでて、一口大にほぐす。
- ② たまねぎ、人参、じゃがいもはゆでて、1cm角程度に切り、粗くつぶす。
- ③ ①と②をだし汁（またはスープ）に入れて、食塩を入れ、さっと煮てごく少量の塩で味をととのえる。

副菜

ツナサラダ（薄味）

ノンオイルツナ	5g
キャベツ	10g
にんじん	5g
きゅうり	10g
しょうゆ	少々
ごま油	少々
酢	少々

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりはやわらかくゆでてから、1cm角程度に切り、粗くつぶす。
- ② ①をノンオイルツナと調味料で和える。

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

鶏レバーのごままぶし

鶏レバー	15g
牛乳	適量
しょうゆ	少々
砂糖	0.5g
白すりごま	2g

- 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

キャベツのおひたし

キャベツ	15g
にんじん	5g
かつお節	0.2g
しょうゆ	少々

- 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。
- ② ①をしょうゆで調味して、かつお節を飾る。

汁物

大根入りみそ汁

じゃがいも	6g
大根	8g
にんじん	2g
だし汁	80g
みそ	2g

- 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て、材料に火が通ったら、みそを入れる。

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g

主菜

タラのうすくず煮

タラ	30g
水溶き片栗粉	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々
だし汁	30g



- ① タラはゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除き、一口大程度に切る。
- ② だし汁でやわらかく煮て、砂糖としょうゆで調味する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜

わかめの酢の物

わかめ	1.2g
きゅうり	15g
しょうゆ	少々
酢	少々

- ① わかめは粗みじん切りにする。きゅうりは1cm角程度に切る。
- ② わかめはやわらかくなるまで十分にゆで、きゅうりは湯通しする。
- ③ しょうゆと酢で調味して和える。

汁物

すまし汁

豆腐	15g
みつば	2g
だし汁	80g
しょうゆ	少々

- ① 豆腐は5～8mm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。
- ③ 火が通ったら、しょうゆで調味する。

果物

バナナ 40g 一口大に切る。

（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。）

12～18か月（離乳完了期）

主食

軟飯 90g



主菜

マーボー豆腐風煮

ささみ	5g
豆腐	30g
人参	3g
ピーマン	3g
ねぎ	3g
砂糖	少々
しょうゆ・みそ	各少々
水溶き片栗粉	適量
湯	15g

- 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、1cm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

ワンタンスープ

ワンタン	3g
人参	5g
たまねぎ	8g
ほうれんそう	5g
だし汁またはスープ	80g
しょうゆ	少々

- ① ワンタン、人参、たまねぎはやわらかくゆでて、1cm角程度に切る。ほうれん草はやわらかくゆでて、1cm幅程度に切る。
- ② だし汁（またはスープ）とまぜ、しょうゆで調味する。

果物

オレンジ 40g 薄皮もむき、一口大に切る。

（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。）