

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

ミルクくず煮

鶏ささみ	8g
玉ねぎ	15g
にんじん	3g
じゃがいも	10g
育児用ミルク	10g
だし汁またはスープ	35g
食塩	少々
水溶き片栗粉	適量

- ①鶏ささみはゆでて、5～8mm角程度に切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもはやわらかくゆでて、5～8mm角程度に切り、粗くつぶす。
- ②①にだし汁（またはスープ）と、育児用ミルクでやわらかく煮て、食塩で風味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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
しょうゆ	少々

- ①キャベツは硬い部分は除き、やわらかくゆでて、5mm幅程度の粗みじん切りにする。きゅうりは5～8mm角程度に切り、湯通しする。
- ②しょうゆで、風味付けする。

果物

オレンジ 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

ささみのうすくず煮

ささみ	20g
水溶き片栗粉	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々
だし汁	20g

- 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、調味料で味付けする。
- ③ 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	4g
わかめ	1.2g
しょうゆ	少々

- ① きゅうりとわかめは5mm幅程度のみじん切りにする。湯通しする。
- ② しょうゆと和える。

汁物

和風スープ

にんじん	7g
チンゲン菜	7g
だし汁またはスープ	50g
しょうゆ	少々

- ① にんじんは5～8mm程度に切る。チンゲン菜は5mm幅程度の粗みじん切りにする。
- 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 30g 5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

鶏ささみと野菜のトマト煮込み

ささみ	8g
玉ねぎ	15g
にんじん	3g
ピーマン	3g
だし汁	35g
食塩	少々
水溶き片栗粉	適量
トマトピューレ	3g

- ① 鶏ささみはゆでて、5～8mm程度に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは3～5mm角程度に切る。
- ② ①をだし汁で煮る。
- ③ 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。

副菜 汁物

野菜スープ

にんじん	3g
玉ねぎ	8g
きょうな	3g
だし汁またはスープ	50g

- ① にんじん、玉ねぎは5～8mm角程度に切る。
- ② きょうなは5mm幅程度の粗みじん切りにする。
- ③ 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

バナナ 30g 5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）

主食

硬かゆ～軟飯 80g



主菜

卵とし

鶏ささみ	8g
卵黄～全卵	15g
玉ねぎ	8g
にんじん	2g
絹さや	1g
だし汁	15g
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、絹さやは5～8mm角程度に切る。
- ② ①をだし汁で煮る。火が通ったら、卵黄（月齢に応じて全卵）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	8g
キャベツ	3g
にんじん	3g
だし汁またはスープ	50g

- ① にんじん、たまねぎは5～8mm角程度に切る。キャベツも5～8mm幅程度に切る。
- ② ①をだし汁（またはスープ）でやわらかくなるまで煮る。

果物

オレンジ 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。（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。）

9～11か月（離乳後期）

主食

硬かゆ～軟飯 80g



主菜

鶏ささみのアップルソース煮

鶏ささみ	20g
たまねぎ	7g
りんごジュース	7g
湯	15g

- ① 鶏ささみは食べやすいように刻む。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。

副菜

わかめ入りのお浸し

わかめ	1g
ほうれんそう	10g
だし汁	20g
しょうゆ	少々

- ① ほうれん草はさっとゆでて、3～5mm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を合わせて、だし汁としょうゆであえる。

汁物

レタスと卵のスープ

レタス	5g
たまねぎ	8g
にんじん	4g
豆腐	10g
卵黄～全卵	4g
だし汁またはスープ	60g
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5～8mm角程度に切る。レタスは5～8mm幅に縦横に細かく刻む。
- ② ①をだし汁（またはスープ）でやわらかく煮て、卵黄（月齢に応じて全卵）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 30g 5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

タラのうすくず煮

タラ	20g
水溶き片栗粉	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々
だし汁	20g

- ① タラはゆでて、皮と骨を取り除いて、5～8mm角程度に切る。
- ② ①をだしでやわらかく煮て、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②を砂糖としょうゆで味付けする。

副菜

ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	3g
きゅうり	3g
プレーンヨーグルト	8g

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりは5～8mm角程度に切り、やわらかくゆでる。
- ② ①をヨーグルトと和える。

汁物

青菜入りみそ汁

豆腐	12g
こまつな	4g
みそ	2g
だし汁	60g

- 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をだし汁で煮て、みそを入れる。

果物

オレンジ 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜 汁物

ポトフ

鶏ささみ	8g
たまねぎ	8g
にんじん	3g
じゃがいも	20g
だし汁またはスープ	40g
食塩	少々

- 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、5～8mm角程度に切り、粗くつぶす。
- ③①と②をだし汁（またはスープ）に入れ、さっと煮る。

副菜

三色和え

キャベツ	8g
にんじん	3g
きゅうり	8g
しょうゆ	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、5～8mm角程度に切り、粗くつぶす。
- ②①をごく少量のしょうゆで和える。

果物

オレンジ 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

鶏レバーのごままぶし

鶏レバー	10g
牛乳	適量
しょうゆ	少々
砂糖	少々
白すりごま	少々

- 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	12g
にんじん	4g
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をしょうゆで調味する。

汁物

大根入りみそ汁

じゃがいも	10g
大根	5g
にんじん	5g
だし汁	50g
みそ	1g

- 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 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

タラのうすくず煮

タラ	20g
水溶き片栗粉	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々
だし汁	20g

- ①タラはゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除き、5～8mm角程度に切る。
- 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

わかめの和え物

わかめ	1g
きゅうり	10g
しょうゆ	少々

- ①わかめは粗みじん切りにする。きゅうりは5～8mm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しょうゆで調味して和える。

汁物

すまし汁

豆腐	12g
みつば	1g
だし汁	60g
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 30g 5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）

9～11か月（離乳後期）



主食

硬かゆ～軟飯 80g

主菜

マーボー豆腐風煮

ささみ	3g
豆腐	20g
人参	2g
ピーマン	2g
ねぎ	2g
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、5～8mm角程度に切り、豆腐以外やわらかくゆでる。
- 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	2g
人参	3g
たまねぎ	5g
ほうれんそう	4g
だし汁またはスープ	60g
しょうゆ	0.4g

- ① ワンタン、人参、たまねぎはやわらかくゆでて、5～8mm角程度に切る。ほうれんそうはやわらかくゆでて、5mm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 30g 薄皮もむき、5～8mm角程度に切り、必要であればつぶす。
（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。）