

プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

1/27(月)

豆腐とキャベツの白あえ風・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

大根
人参

おかゆ

作り方
【豆腐とキャベツの白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。豆腐3cm角を加えて更にゆで、ざっとつぶし、しょうゆごく少々を加えて混ぜ合わせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

1/28(火)

白菜の卵とじ・もやしのおひたし・おかゆ



材料
卵
白菜

もやし

おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

1/29(水)

2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
胡瓜
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ3、皮、種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

1/30(木)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。
2cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。

1/31(金)

野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ



材料
青菜
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋

おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/1(土)

豚玉丼・キャベツと人参のおひたし



材料
豚切り落とし肉
卵

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豚玉丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【キャベツと人参のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ、人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。