

カットミール 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

1/31(月)

豚そぼろ丼・野菜の煮びたし



材料
豚ひき肉
玉葱

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【豚そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。みじん切りの玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【野菜の煮びたし】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を食べやすく切り、チンゲン菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

2/1(火)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

キャベツ
もやし
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

2/2(水)

ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

大根
人参

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。削り節をのせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/3(木)

鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。

【白菜と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/4(金)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

玉葱
人参

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱と人参のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

2/5(土)

ほうれん草オムレツ・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
ほうれん草
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。