

赤ちゃんレストラン

令和7年度

1月

(2025年1月)

●5～6か月のゴックン期

かぼちゃかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
かぼちゃ…小さじ2

作り方

1. 米と水を1:10にして、ゆっくり時間をかけて10倍かゆを作る。…①
2. かぼちゃはやわらかくゆでて、裏ごしをしてなめらかにする(お湯で硬さを調整)…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

豆腐とブロッコリーのとろとろ煮



材 料

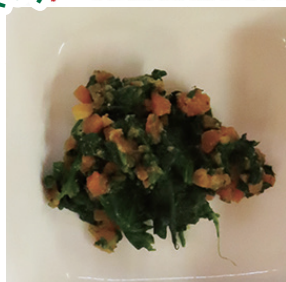
絹ごし豆腐…20g
ブロッコリー(穂先)…大さじ1
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 豆腐は湯通して、すりつぶす。…①
2. ブロッコリーはやわらかくゆでて、穂先を細かく刻む。…②
3. ①、②とだし汁を入れ弱火で2～3分間煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

青菜のきな粉あえ



材 料

青菜…3～4枚
にんじん…10g
きな粉…小さじ1/2

作り方

1. 青菜・にんじんはゆでて1cm位の小さめの細切りにする。…①
2. ①にきな粉を加えて和える。

●9か月～11か月…カミカミ期

納豆のポテトあえ



材 料

じゃがいも…1/2個
ひきわり納豆…10g
しょうゆ…極少量
青のり…適量

作り方

1. にんじん、玉ねぎは5mm角に切り電子レンジで加熱してやわらかくする。…①
2. ①が冷めたら、納豆・青のりを加えてしょうゆで調味する。