

赤ちゃんレストラン

令和7年度

2月

(2025年2月)

●5～6か月のゴックン期
さつまいもかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
さつまいも…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. さつまいも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
大根と鶏ひき肉の煮物



材 料

大根…20g
鶏ひき肉…5g
だし汁…1/2カップ
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 大根はやわらかくゆでて、つぶす。…①
2. だし汁で鶏ひき肉を煮て、アクを取る。…②
3. ①を②に加えて、やわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期
トマトスープ



材 料

トマトピューレ…大さじ3
玉ねぎ…10g
にんじん…10g
じゃがいも…15g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、じゃがいもは5～7mm角に切る。…①
2. 鶏ひき肉は、サッとゆでて細かく刻む。…②
3. 鍋に①の野菜・鶏ひき肉・トマトピューレを加えて洋風だしを入れ煮込む。…③
4. 野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●9か月～11か月…カミカミ期
マカロニきな粉



材 料

マカロニ…15g
砂糖…小さじ1弱
きな粉…小さじ1
塩…極少量

作り方

1. マカロニを袋に書いてあるゆで時間で茹でる。…①
2. 砂糖・きな粉・塩を混ぜておく。
3. マカロニがゆで終わったら、水分を切って一口大に切り②と和える。