

赤ちゃんレストラン

令和7年度

3月

(2025年3月)

●5～6か月のゴックン期

かぼちゃかゆ



材 料

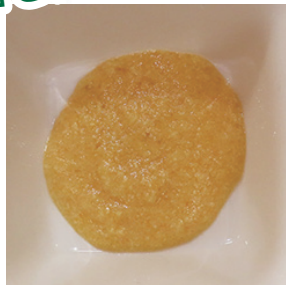
10倍かゆ…大さじ3
かぼちゃ…小さじ2

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

豆腐とにんじんのトロトロ煮



材 料

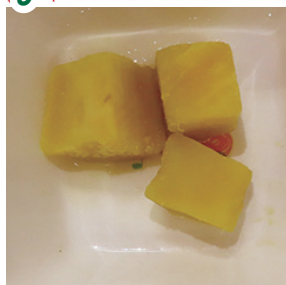
豆腐…40g
にんじん…15g
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. にんじんはやわらかくゆでて、つぶす。…①
2. 豆腐はお湯で温め、水気をよく切ってからすり鉢ですってなめらかにする…②
3. 鍋にだし汁、①、②を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

さつまいものやわらか煮



材 料

さつまいも…20g
水…1カップ

作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切る。…①
2. 鍋に①と水を入れやわらかく煮る。

●9か月～11か月…カミカミ期

野菜たっぷりスープ



材 料

たまねぎ…15g
にんじん…15g
じゃがいも…10g
キャベツ…10g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…少量

作り方

1. たまねぎ、にんじん、キャベツはみじん切り、じゃがいもは1cm角に切る。…①
2. 鍋に①の野菜と具がcaくれる位の水を入れ煮る。
3. ②の野菜が柔らかくなったら、ひき肉を加え、洋風だしを入れる。