

## 離乳初期 5～6 か月頃

### 軟らかうどん、そら豆マッシュ



<軟らかうどん> 盛付量:30g

【材料(1人分)】

・うどん(乾麺)…5g      ・だし汁…20ml

【作り方】

①うどんは軟らかくゆでて、水で洗う。

包丁で細かく刻み、すりつぶす。

②だし汁で煮る。

<そら豆マッシュ> 盛付量:20g

【材料(1人分)】

・そら豆…5粒(20g)      ・野菜スープ…10ml

【作り方】

①そら豆は軟らかくゆでて、皮をむき、裏ごす。

②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

### グリーンピースがゆ、白身魚とじゃが芋のマッシュ



<グリーンピースがゆ> 盛付量:35g

【材料(1人分)】

・グリーンピース…5g      ・10倍がゆ…30g

【作り方】

①グリーンピースは軟らかくゆでて、

皮をむきすりつぶす。

②器に盛った10倍がゆに①をのせる。

<白身魚とじゃが芋のマッシュ> 盛付量:25g

【材料(1人分)】

・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…10g

・じゃが芋…10g      ・野菜スープ…15ml

・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

①白身魚はゆでて、すりつぶす。

じゃが芋は軟らかくゆでて、裏ごす。

②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は[大田区 保育 給食](#)で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課



## 離乳初期 5～6 か月頃

### グリーンピースうどん、かぶのコーン煮



<グリーンピースうどん> 盛付量:35g

【材料 1 人分】

- ・うどん(乾麺)…5g      ・グリーンピース…5g
- ・にんじん…3g      ・野菜スープ…20ml

【作り方】

- ①うどんは軟らかくゆでて、水で洗う。  
包丁で細かく刻み、すりつぶす。  
グリーンピースは軟らかくゆでて、皮をむき、すりつぶす。  
にんじんは軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

<かぶのコーン煮> 盛付量:30g

【材料 1 人分】

- ・かぶ…20g      ・クリームコーン…10g
- ・野菜スープ…10ml
- ・水溶きコーンスターチ…少々

【作り方】

- ①かぶは皮をむき軟らかくゆでて、すりつぶす。  
クリームコーンは裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶きコーンスターチを入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

### かぼちゃのミルクがゆ、トマトのくず煮



<かぼちゃのミルクがゆ> 盛付量:45g

【材料 1 人分】

- ・かぼちゃ…10g      ・10 倍がゆ…30g
- ・ミルク…5ml

【作り方】

- ①かぼちゃは軟らかくゆでて、裏ごす。
- ②器に盛った 10 倍がゆに①、ミルクを入れて混ぜる。

<トマトのくず煮> 盛付量:20g

【材料 1 人分】

- ・トマト…20g      ・野菜スープ…10ml
- ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①トマトは皮と種をとり、すりつぶす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#) で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課



## 離乳初期 5～6 か月頃

### 青のりがゆ、とうがんとにんじんのペースト



<青のりがゆ> 盛付量:30g

【材料 1 人分】

・10 倍がゆ…30g      ・青のり…少々

【作り方】

①器に盛った 10 倍がゆに青のりをのせる。

<とうがんとにんじんのペースト> 盛付量:30g

【材料 1 人分】

・とうがん…15g      ・にんじん…10g  
・野菜スープ…15ml      ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

①とうがん、にんじんは軟らかくゆでて、すりつぶす。

②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

### コーンポテト、きゅうりペースト



<コーンポテト> 盛付量:40g

【材料 1 人分】

・じゃが芋…30g      ・クリームコーン…10g  
・野菜スープ…10ml      ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

①じゃが芋は軟らかくゆでて、裏ごす。  
クリームコーンは裏ごす。

②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

<きゅうりペースト> 盛付量:20g

【材料 1 人分】

・きゅうり…15g      ・野菜スープ…15ml  
・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

①きゅうりは皮をむき、軟らかくゆでて、すりつぶす。

②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#) で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課



## 離乳初期 5～6 か月頃

### さつまいもマッシュ、きゃべつとにんじんのペースト



<さつまいもマッシュ> 盛付量:30g

【材料 1 人分】

・さつまいも…30g      ・野菜スープ…10ml

【作り方】

- ①さつまいもは軟らかくゆでて、裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

<きゃべつとにんじんのペースト> 盛付量:30g

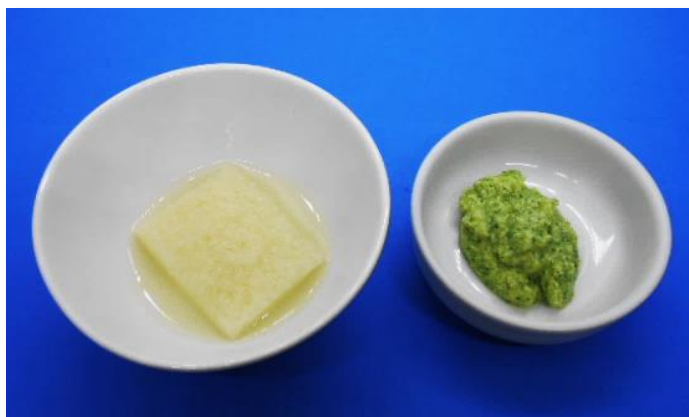
【材料 1 人分】

・きゃべつ…20g      ・にんじん…10g  
・野菜スープ…10ml      ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①きゃべつ、にんじんは軟らかくゆでて、裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

### パンがゆ、さつまいも入り豆腐マッシュ



<パンがゆ> 盛付量:1/6 枚

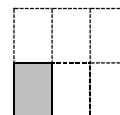
【材料 1 人分】

・食パン(8 枚切り)…1/6 枚(耳を除いて)  
・野菜スープ…50ml

【作り方】

- ①鍋に食パン、野菜スープを入れて煮る。

※パンがゆは、食べやすい大きさに  
ほぐしながら与えましょう。



<さつまいも入り豆腐マッシュ> 盛付量:35g

【材料 1 人分】

・ほうれん草(葉先)…10g      ・さつまいも…10g  
・絹ごし豆腐…10g      ・調整豆乳…5ml  
・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①ほうれん草、さつまいもは軟らかくゆでて、裏ごす。絹ごし豆腐はゆでて、裏ごす。
- ②鍋に①、調整豆乳、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#) で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課





## 離乳初期 5～6 か月頃

### 小松菜がゆ、白身魚とリンゴのペースト



<小松菜がゆ> 盛付量:35g

【材料 1人分】

・小松菜(葉先)…5g      ・10 倍がゆ…30g

【作り方】

- ①小松菜は軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②器に盛った 10 倍がゆに①を入れて混ぜる。

<白身魚とリンゴのペースト> 盛付量:25g

【材料 1人分】

・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…10g  
・りんご…10g      ・玉ねぎ…5g  
・野菜スープ…10ml      ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①白身魚はゆでて、すりつぶす。りんごはすりおろす。  
玉ねぎは軟らかくゆでて、裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

### 10 倍がゆ、小松菜とたまねぎのペースト



<10 倍がゆ> 盛付量:30g

【材料 1人分】

・10 倍がゆ…30g

【作り方】

- ①器に 10 倍がゆを盛る。

<小松菜とたまねぎのペースト> 盛付量:30g

【材料 1人分】

・小松菜(葉先)…15g      ・玉ねぎ…15g  
・野菜スープ…10ml      ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎは軟らかくゆでて、裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#) で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課



## 離乳初期 5～6 か月頃

### ミルクにんじんがゆ、白身魚のおろし煮



<ミルクにんじんがゆ> 盛付量:40g

【材料 1 人分】

- ・にんじん…5g                      ・10 倍がゆ…30g
- ・ミルク…5ml

【作り方】

- ①にんじんは軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②器に盛った 10 倍がゆに、①、ミルクを入れて混ぜる。

<白身魚のおろし煮> 盛付量:25g

【材料 1 人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…10g
- ・大根…15g                      ・野菜スープ…10ml
- ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①白身魚はゆでて、すりつぶす。  
大根は軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②鍋に①、野菜スープ、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

### ブロッコリーがゆ、白菜のミルク煮



<ブロッコリーがゆ> 盛付量:35g

【材料 1 人分】

- ・ブロッコリー…5g                      ・10 倍がゆ…30g

【作り方】

- ①ブロッコリーは軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②器に盛った 10 倍がゆに、①を入れて混ぜる。

<白菜のミルク煮> 盛付量:30g

【材料 1 人分】

- ・白菜(葉先)…20g                      ・ミルク…10ml
- ・水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ①白菜は軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②鍋に①、ミルク、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。  
加熱し、とろみをつける。

離乳食の進み具合には個人差があります。こどもの食べ方に合わせた食材の軟らかさ大きさに調理し、量を参考にしてください。

このレシピの詳しい作り方や、離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#) で検索か、二次元コードからご覧ください。

大田区保育サービス課

