

## 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。

### グリンピースがゆ、白身魚とじゃが芋のマッシュ



＜グリンピースがゆ＞ 盛付量:35g

【材料(1人分)】

・グリンピース…5g 　・10倍がゆ…30g

【作り方】

- ①グリ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

### グリンピースうどん、かぶのコーン煮



#### <グリンピースうどん> 盛付量:35g

##### 【材料 1人分】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・うどん(乾麺)…5g | ・グリンピース…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ク…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クを入れて混ぜる。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

### さつま芋マッシュ、きやべつとにんじんのペースト



<さつま芋マッシュ> 盛付量:30g

#### 【材料 1人分】

- ・さつま芋…30g
- ・野菜スープ…10ml

#### 【作り方】

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

<きやべつとにんじんのペースト> 盛付量:30g

#### 【材料 1人分】

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

#### 【作り方】

- ①きやべつ、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、さつま芋入り豆腐マッシュ



<パンがゆ> 盛付量:1/6枚

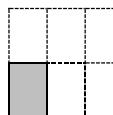
#### 【材料 1人分】

- ・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。



<さつま芋入り豆腐マッシュ> 盛付量:35g

#### 【材料 1人分】

- ・ほうれん草(葉先)…10g
- ・さつま芋…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、さつま芋は軟らかくゆでて、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、白身魚とりんごのペースト



<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。

<白身魚とりんごのペースト> 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。
- 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。
- 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

