

離乳中期 7～8か月頃

そら豆がゆ、きやべつの麻婆豆腐、にんじんとわかめのスープ



エネルギー:94Kcal

たんぱく質:3.9g

<そら豆がゆ> 盛付量:70g

【材料 (1人分)】

・そら豆…2粒(8g) 7倍がゆ…60g

【作り方】

- ①そら豆は軟らかくゆでて、皮をむき 5mm角に切る。
- ②器に盛った 7倍がゆに①を入れて混ぜる。

<にんじんとわかめのスープ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

・にんじん…15g
・わかめ(干)…少々(0.2g)
・野菜スープ…55ml

【作り方】

- ①にんじんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
わかめは水で戻してゆでて、細かく切る。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

<きやべつの麻婆豆腐> 盛付量:45g

【材料 1人分】

・絹ごし豆腐…15g	・鶏ひき肉…5g
・きやべつ…10g	・しいたけ…5g
・野菜スープ…20ml	・しょうゆ…少々(0.6g)
・ごま油…少々(0.6g)	・水溶き片栗粉…1.6g

【作り方】

- ①絹ごし豆腐はゆでて、5mm角に切る。
鶏ひき肉はゆでて、刻む。
- きやべつは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
しいたけはゆでて、みじん切りにする。
- ②鍋に①、野菜スープ、しょうゆを入れて煮る。
- ③火を止めて、ごま油、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



離乳中期7～8か月頃

グリンピースがゆ、白身魚の若草煮、じゃが芋のみそ汁



エネルギー:89Kcal
たんぱく質:5.4g

<グリンピースがゆ> 盛付量:65g

【材料 1人分】

- ・グリンピース…5g
- ・7倍がゆ…60g

【作り方】

- ①グリンピースはゆでて、皮をむきすりつぶす。
- ②器に盛った7倍がゆに①をのせる。

<白身魚の若草煮> 盛付量:40g

【材料 1人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…15g
- ・にんじん…10g
- ・大根…10g
- ・ほうれん草(葉先)…5g
- ・だし汁…10ml
- ・水溶き片栗粉…1g

【作り方】

- ①白身魚はゆでて、細かくほぐす。
にんじん、大根を軟らかくゆでて、みじん切りにする。
ほうれん草は軟らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②鍋に①、だし汁、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

<じゃが芋のみそ汁> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・じゃが芋…15g
- ・ほうれん草(葉先)…5g
- ・だし汁…50ml
- ・みそ…1g

【作り方】

- ①じゃが芋は軟らかくゆでて、5mm角に切る。
ほうれん草は軟らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②鍋に①、だし汁、みそを入れて煮る。

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



離乳中期7～8か月頃

グリンピースうどん、かぶのコーン煮、いちごのミルク煮



エネルギー:90Kcal
たんぱく質:2.6g

<グリンピースうどん> 盛付量:100g

【材料 1人分】

- ・うどん(乾麺)…15g
- ・グリンピース…5g
- ・にんじん…5g
- ・だし汁…45ml
- ・しょうゆ…1g

【作り方】

- ①うどんは5mmくらいに折って、軟らかくゆでて、水で洗う。グリンピースはゆでて、皮をむく。
にんじんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、だし汁、しょうゆを入れて煮る。

<かぶのコーン煮> 盛付量:30g

【材料 1人分】

- ・かぶ…10g
- ・クリームコーン…15g
- ・野菜スープ…15ml
- ・水溶きコーンスターク…1g

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、軟らかくゆでて、5mm角に切る。
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。

<いちごのミルク煮> 盛付量:30g

【材料 1人分】

- ・いちご…15g
- ・ミルク…15ml
- ・水溶きコーンスターク…1g

【作り方】

- ①いちごは細かく刻む。
- ②鍋に①、ミルク、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。

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



離乳中期7～8か月頃

かぼちゃとパンのスープ煮（食パンの耳トースト）、なすとトマトのクリーム煮、とうがんスープ



エネルギー:100Kcal
たんぱく質:3.2g

<かぼちゃとパンのスープ煮> 盛付量:70g

【材料 1人分】

- ・食パン(8枚切り)…1/2枚(耳を除いて)
- ・バター…3g
- ・野菜スープ…55ml
- ・かぼちゃ…10g

【作り方】

- ①食パンは耳を切り落とし、さいの目に切る。
かぼちゃは軟らかくゆでて、つぶす。
- ②鍋に①、バター、野菜スープを入れて煮る。

※食パンの耳はトーストにして、手づかみ食べに
おすすめです。

<とうがんスープ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・とうがん…20g
- ・野菜スープ…50ml
- ・しょうゆ…1g
- ・水溶き片栗粉…少々(0.6g)

【作り方】

- ①とうがんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、野菜スープ、しょうゆを入れて煮る。
- ③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
加熱し、とろみをつける。

<なすとトマトのクリーム煮> 盛付量:45g

【材料 1人分】

- ・なす…10g
- ・豚ひき肉…5g
- ・野菜スープ…10ml
- ・水溶き片栗粉…1.6g
- ・粉チーズ…少々(0.2g)
- ・トマト…15g
- ・ミルク…15ml

【作り方】

- ①なすは皮をむき、軟らかくゆでて、5mm角に
切る。トマトは皮をむき、5mm角に切る。
豚ひき肉はゆでて、刻む。
- ②鍋に①、ミルク、野菜スープを入れて煮る。
- ③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
加熱し、とろみをつけ、粉チーズを混ぜる。

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



離乳中期7～8か月頃

にんじんがゆ、とうがんのそぼろ煮、モロヘイヤスープ



エネルギー:83Kcal
たんぱく質:3.2g

<にんじんがゆ> 盛付量:75g

【材料 1人分】

- ・にんじん…15g
- ・7倍がゆ…60g

【作り方】

- ①にんじんは軟らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②器に盛った7倍がゆに①をのせる。

<とうがんのそぼろ煮> 盛付量:45g

【材料 1人分】

- ・とうがん…20g
- ・ささみ…5g
- ・サラダ油…少々(0.6g)
- ・だし汁…30ml
- ・砂糖…少々(0.3g)
- ・しょうゆ…少々(0.3g)
- ・水溶き片栗粉…1.6g

【作り方】

- ①とうがんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
ささみはゆでて、細かく切る。
- ②鍋に①、サラダ油、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
加熱し、とろみをつける。

<モロヘイヤスープ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・モロヘイヤ…5g
- ・しいたけ…3g
- ・麩…0.5g
- ・だし汁…55ml
- ・しょうゆ…1g
- ・水溶き片栗粉…1g

【作り方】

- ①モロヘイヤは軟らかくゆでて、茎から葉を取り、
みじん切りにする。
しいたけはゆでて、みじん切りにする。
麩は5mm角に切り、水で戻し水気を
しぶる。
- ②鍋に①、だし汁、しょうゆを入れて煮る。
- ③火を止めて、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



離乳中期7～8か月頃

なすとトマトのパスタ、きゅうりの甘酢煮、コーンミルクスープ



エネルギー:108Kcal

たんぱく質:4.3g

<なすとトマトのパスタ> 盛付量:100g

【材料 1人分】

- | | |
|----------------|-------------|
| ・サラダスパゲティ…15g | ・ささみ…5g |
| ・なす…10g | ・トマト…15g |
| ・サラダ油…少々(0.8g) | ・野菜スープ…35ml |
| ・しょうゆ…少々(0.5g) | ・水溶き片栗粉…1g |

【作り方】

- ①サラダスパゲティは5mmくらいに折って、軟らかくゆでて、水で洗う。
- ②ささみはゆでて、細かく切る。なすは皮をむき軟らかくゆでて、5mm角に切る。トマトは皮をむき、5mm角に切る。
- ③鍋に①、②、サラダ油、野菜スープ、しょうゆを入れて煮る。
- ④火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

<コーンミルクスープ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- | | |
|--------------|-------------|
| ・にんじん…10g | ・玉ねぎ…10g |
| ・クリームコーン…10g | ・ミルク…20ml |
| ・野菜スープ…20ml | ・塩…少々(0.1g) |
| ・水溶き片栗粉…1g | |

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは軟らかくゆでて、5mm角に切る。クリームコーンは裏ごす。
- ②鍋に①、ミルク、野菜スープ、塩を入れて煮る。
- ③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

<きゅうりの甘酢煮> 盛付量:20g

【材料 1人分】

- | | |
|-------------|------------------|
| ・きゅうり…20g | ・水…10ml |
| ・酢…少々(0.8g) | ・砂糖…少々(0.5g) |
| ・塩…少々(0.1g) | ・水溶き片栗粉…少々(0.6g) |

【作り方】

- ①きゅうりは皮をむき、軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、水、酢、砂糖、塩を入れて煮る。
- ③火を止めて、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



離乳中期 7～8か月頃

7倍がゆ、煮魚、里芋の煮物、みそ汁



エネルギー:101Kcal

たんぱく質:5.5g

<7倍がゆ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

・7倍がゆ…60g

【作り方】

①器に7倍がゆを盛る。

<里芋の煮物> 盛付量:50g

【材料 1人分】

・里芋…20g

・にんじん…20g

・しいたけ…5g

・だし汁…15ml

・砂糖…少々(0.5g)

・しょうゆ…少々(0.5g) ・水溶き片栗粉…1.6g

【作り方】

①里芋、にんじんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。しいたけはゆでて、みじん切りにする。

②鍋に①、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。

加熱し、とろみをつける。

<煮魚> 盛付量:20g

【材料 1人分】

・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…15g

・だし汁…15ml 　　・砂糖…少々(0.3g)

・しょうゆ…少々(0.3g) 　・水溶き片栗粉…1g

【作り方】

①白身魚はゆでて、細かくほぐす。

②鍋に①、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。

加熱し、とろみをつける。

<みそ汁> 盛付量:60g

【材料 1人分】

・ほうれん草(葉先)…10g ・きやべつ…10g

・だし汁…50ml 　　・みそ…1g

【作り方】

①ほうれん草、きやべつは軟らかくゆでて、細かく切る。

②鍋に①、だし汁、みそを入れて煮る。

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



離乳中期7～8か月頃

トーストスープ煮、さつま芋と豆腐のグラタン風、きのこスープ

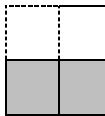


エネルギー:112Kcal
たんぱく質:3.7g

<トーストスープ煮> 盛付量:2/4枚

【材料 1人分】

- ・食パン(8枚切り)…2/4枚(耳を除いて)
- ・バター…3g
- ・野菜スープ…50ml



【作り方】

- ①食パンにバターをぬり、4等分に切ってトースターで焼く。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

<きのこスープ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・しいたけ…5g
- ・玉ねぎ…15g
- ・野菜スープ…50ml
- ・しょうゆ…1g

【作り方】

- ①しいたけはゆでて、みじん切りにする。
玉ねぎは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、野菜スープ、しょうゆを入れて煮る。

<さつま芋と豆腐のグラタン風> 盛付量:45g

【材料 1人分】

- ・ほうれん草(葉先)…5g
- ・絹ごし豆腐…10g
- ・さつま芋…15g
- ・調整豆乳…15ml
- ・スライスチーズ…3g
- ・野菜スープ…10ml
- ・水溶き片栗粉…1.6g

【作り方】

- ①ほうれん草は軟らかくゆでて、みじん切りにする。
絹ごし豆腐はゆでて、5mm角に切る。
さつま芋は軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、調整豆乳、スライスチーズ、野菜スープを入れて煮る。
- ③火を止めて、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



離乳中期7～8か月頃

のりチーズがゆ、白身魚とりんご煮、小松菜のみそ汁



エネルギー:97Kcal
たんぱく質:4.9g

<のりチーズがゆ> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・7倍がゆ…60g
- ・粉チーズ…少々(0.5g) ・青のり…少々(0.01g)

【作り方】

- ①器に盛った7倍がゆに、粉チーズと青のりをのせる。

<小松菜のみそ汁> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- ・小松菜(葉先)…5g •玉ねぎ…10g
- ・にんじん…10g •だし汁…45ml
- ・みそ…1g

【作り方】

- ①小松菜は軟らかくゆでて、みじん切りにする。
玉ねぎ、にんじんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、だし汁、みそを入れて煮る。

<白身魚とりんご煮> 盛付量:40g

【材料 1人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…15g
- ・りんご…15g •玉ねぎ…10g
- ・野菜スープ…10ml •バター…少々(0.8g)
- ・水溶き片栗粉…少々(0.6g)

【作り方】

- ①白身魚はゆでて、ほぐす。りんご、玉ねぎは軟らかくゆでて、5mm角に切る。
- ②鍋に①、野菜スープ、バターを入れて煮る。
- ③火を止めて、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



離乳中期 7～8か月頃

納豆がゆ、白身魚のおろし煮、豆腐のみそ汁



エネルギー:98Kcal

たんぱく質:6.3g

<納豆がゆ> 盛付量:65g

【材料 1人分】

- ・ひきわり納豆…5g
- ・7倍がゆ…60g

【作り方】

- ①ひきわり納豆は湯をかけ、細かく切る。
- ②器に盛った7倍がゆに①を入れて混ぜる。

<白身魚のおろし煮> 盛付量:30g

【材料 1人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…15g
- ・大根…15g
- ・しおり…少々(0.5g)
- ・だし汁…10ml
- ・水溶き片栗粉…1g

【作り方】

- ①白身魚はゆでて、ほぐす。
大根は軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ②鍋に①、だし汁、しおりで入れて煮る。
- ③火を止めて、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
加熱し、とろみをつける。

<豆腐のみそ汁> 盛付量:65g

【材料 1人分】

- ・絹ごし豆腐…15g
- ・玉ねぎ…10g
- ・みそ…1g
- ・にんじん…10g
- ・だし汁…40ml

【作り方】

- ①絹ごし豆腐はゆでて5mm角に切る。
にんじん、玉ねぎは軟らかくゆでて、
みじん切りにする。
- ②鍋に①、だし汁、みそを入れて煮る。

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



離乳中期7～8か月頃

ブロッコリーがゆ、りんごのバター煮、白菜のクリームスープ



エネルギー:103Kcal
たんぱく質:3.3g

<ブロッコリーがゆ> 盛付量:70g

【材料 1人分】

- ・ブロッコリー…10g
- ・7倍がゆ…60g

【作り方】

- ①ブロッコリーは軟らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②器に盛った7倍がゆに①を入れて混ぜる。

<りんごのバター煮> 盛付量:20g

【材料 1人分】

- | | |
|----------------------|---------|
| ・りんご…20g | ・水…10ml |
| ・バター…1g | |
| ・水溶きコーンスターク…少々(0.6g) | |

【作り方】

- ①りんごはゆでて、みじん切りにする。
- ②鍋に①、水、バターを入れて煮る。
- ③火を止めて、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。

<白菜のクリームスープ> 盛付量:70g

【材料 1人分】

- | | |
|----------------|-------------|
| ・ささみ…5g | ・にんじん…10g |
| ・玉ねぎ…10g | ・白菜(葉先)…15g |
| ・ミルク…20ml | ・野菜スープ…20ml |
| ・塩…少々(0.01g) | |
| ・水溶きコーンスターク…1g | |

【作り方】

- ①ささみはゆでて、細かく切る。
にんじん、玉ねぎ、白菜は軟らかくゆでて、
みじん切りにする。
- ②鍋に①、ミルク、野菜スープ、塩を入れて煮る。
- ③火を止めて、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。

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

