

離乳中期 7～8 か月頃

そら豆がゆ、きゃべつの麻婆豆腐、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 5 mm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、5 mm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。

<きゃべつの麻婆豆腐> 盛付量:45g

【材料 1 人分】

・絹ごし豆腐…15g      ・鶏ひき肉…5g  
・きゃべつ…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、5 mm角に切る。

鶏ひき肉はゆでて、刻む。

きゃべつは軟らかくゆでて、5 mm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

### グリーンピースがゆ、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

<グリーンピースがゆ> 盛付量:65g

【材料 1 人分】

・グリーンピース…5g      ・7 倍がゆ…60g

【作り方】

- ①グリーンピースはゆでて、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。

<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、5 mm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。

<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。

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

グリーンピースうどん、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

<グリーンピースうどん> 盛付量:100g

【材料 1 人分】

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

【作り方】

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

<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チ…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チを入れて混ぜる。加熱し、とろみをつける。

<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チ…1g

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、軟らかくゆでて、5 mm 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チを入れて混ぜる。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
- ・かぼちゃ…10g
- ・野菜スープ…55ml

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

##### 【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 5 mm 角に切り、水で戻し水気をしぼる。

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    ・きゃべつ…10g

・だし汁…50ml                      ・みそ…1g

【作り方】

①ほうれん草、きゃ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



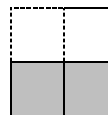
エネルギー:112Kcal

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、5 mm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、5 mm角に切る。  
さつま芋は軟らかくゆでて、5 mm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、5 mm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、5 mm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      ・だし汁…10ml  
・しょうゆ…少々(0.5g)      ・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、しょうゆで入れて煮る。
- 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      ・にんじん…10g  
・玉ねぎ…10g      ・だし汁…40ml  
・みそ…1g

【作り方】

- ①絹ごし豆腐はゆでて 5 mm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チ…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チを入れて混ぜる。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
- ・玉ねぎ…10g
- ・ミルク…20ml
- ・塩…少々(0.01g)
- ・水溶きコーンスターチ…1g
- ・にんじん…10g
- ・白菜(葉先)…15g
- ・野菜スープ…20ml

##### 【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チを入れて混ぜる。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

