

## 離乳後期 9～11 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:135Kcal

たんぱく質:6.1g

<そら豆がゆ> 盛付量:100g

【材料 1人分】

・そら豆…3粒(12g)      ・5倍がゆ…90g

【作り方】

①そら豆は軟らかくゆでて、皮をむき、6等分に切る。

②器に盛った5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:80g

【材料 1人分】

・にんじん…20g

・わかめ(干)…少々(0.3g)

・野菜スープ…70ml      ・塩…少々(0.01g)

【作り方】

①にんじんは軟らかくゆでて8mm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。

塩を入れて味を調える。

<きゃべつの麻婆豆腐> 盛付量:60g

【材料 1人分】

・絹ごし豆腐…20g

・きゃべつ…15g

・しいたけ…5g

・ごま油…少々(0.8g)

・鶏ひき肉…10g

・野菜スープ…20ml

・みそ…1g

・砂糖…少々(0.3g)

・しょうゆ…少々(0.8g)      ・水溶き片栗粉…2g

【作り方】

①絹ごし豆腐はゆでて、1cm角に切る。

きゃべつは軟らかくゆでて、8mm角に切る。

しいたけはゆでてみじん切りにする。

②鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、きゃべつ、絹ごし豆腐、しいたけ、野菜スープ、みそ、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。

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



離乳後期 9～11 か月頃

グリーンピースがゆ、白身魚の若草あんかけ、じゃが芋のみそ汁



エネルギー:126Kcal

たんぱく質:6.0g

<グリーンピースがゆ> 盛付量:95g

【材料 1人分】

・グリーンピース…5g      ・5倍がゆ…90g

【作り方】

- ①グリーンピースはゆでて、皮をむく。
- ②器に盛った5倍がゆに①を入れて混ぜる。

<じゃが芋のみそ汁> 盛付量:80g

【材料 1人分】

・じゃが芋…20g  
・わかめ(干)…少々(0.3g)  
・だし汁…70ml      ・みそ…2g

【作り方】

- ①じゃが芋はゆでて、8mm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、だし汁を入れて煮る。  
みそを入れて味を調える。

<白身魚の若草あんかけ> 盛付量:45g

【材料 1人分】

・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…15g  
・片栗粉…1g      ・サラダ油…1g  
・ほうれん草…10g      ・にんじん…10g  
・だし汁…20ml      ・砂糖…少々(0.5g)  
・しょうゆ…少々(0.8g)      ・水溶き片栗粉…1.6g

【作り方】

- ①白身魚は洗って水気をきり、片栗粉をつける。  
フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。
- ②ほうれん草は軟らかくゆでて、細かく切る。  
にんじんはゆでて、短い短冊切りにする。
- ③鍋に②、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。  
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。
- ④①に③をかける。

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柔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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### グリーンピースパンケーキ、いちごのミルク煮、かぶのスープ



エネルギー:172Kcal

たんぱく質:6.2g

<グリーンピースパンケーキ> 盛付量:50g

【材料 1人分】

- ・グリーンピース…10g
- ・ホットケーキミックス…20g
- ・牛乳…20ml
- ・サラダ油…1g

【作り方】

- ①グリーンピースはゆでて、皮をむく。
- ②ボウルに①、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜる。
- ③フライパンに、サラダ油を熱し、②を入れ両面を焼く。

<いちごのミルク煮> 盛付量:80g

【材料 1人分】

- ・いちご……60g
- ・ミルク…20ml
- ・水溶きコーンスターチ…2g

【作り方】

- ①いちごは4等分に切る。
- 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。

<かぶのスープ> 盛付量:85g

【材料 1人分】

- ・鶏肉…10g
- ・かぶ…15g
- ・にんじん…10g
- ・クリームコーン…20g
- ・野菜スープ…40ml
- ・塩…少々(0.02g)
- ・水溶きコーンスターチ…1g

【作り方】

- ①鶏肉はゆでて、粗みじん切りにする。  
かぶは皮をむき、軟らかくゆでて、8mm角に切る。  
にんじんは軟らかくゆでて、8mm角に切る。  
クリームコーンは裏ごす。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。  
塩を入れて味を調える。
- 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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### 青のりトースト、なすとトマトのグラタン、とうがんスープ



エネルギー:162Kcal

たんぱく質:7.0g

<青のりトースト> 盛付量:4/6 枚

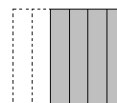
【材料 1 人分】

- ・食パン(8 枚切り)…4/6 枚
- ・バター…4g
- ・青のり…少々(0.01g)

【作り方】

- ①食パンにバターを塗り、青のりをかけて切る。
- ②トースターで焼く。

※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:80g

【材料 1 人分】

- ・とうがん…20g
- ・さやいんげん…6g
- ・野菜スープ…65ml
- ・塩…少々(0.01g)
- ・しょうゆ…1g

【作り方】

- ①とうがんはゆでて、8 mm角に切る。  
さやいんげんはゆでて、1 cmくらいの長さに切る。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。
- ③塩、しょうゆを入れて味を調える。

<なすとトマトのグラタン> 盛付量:80g

【材料 1 人分】

- ・なす…20g
- ・トマト…20g
- ・サラダ油…1g
- ・豚ひき肉…15g
- ・小麦粉…1g
- ・牛乳…20ml
- ・野菜スープ…10ml
- ・ピザチーズ…5g

【作り方】

- ①なすは皮をむき、ゆでて、8 mm角に切る。  
トマトは皮をむき、1 cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し豚ひき肉を炒め、小麦粉を  
入れてさらに炒める。
- ③②に①、牛乳、野菜スープを入れてとろみが  
つくまで煮る。
- ④③にピザチーズを入れて、耐熱カップに入れ  
トースターで焼く。

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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### 5倍がゆ、とうがんのそぼろ煮、にんじんといんげんのスープ煮、モロヘイヤスープ



エネルギー:115Kcal

たんぱく質:5.4g

<5倍がゆ> 盛付量:90g

【材料 1人分】

・5倍がゆ…90g

【作り方】

①器に5倍がゆを盛る。

<とうがんのそぼろ煮> 盛付量:50g

【材料 1人分】

・とうがん…30g

・ささみ…10g

・だし汁…20ml

・砂糖…少々(0.5g)

・しょうゆ…少々(0.5g)

・ごま油…少々(0.8g)

・水溶き片栗粉…2g

【作り方】

①とうがんはゆでて、8mm角に切る。

ささみはゆでて、細かく切る。

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、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。

<にんじんといんげんのスープ煮> 盛付量:30g

【材料 1人分】

・にんじん…15g

・いんげん…15g

・野菜スープ…10ml

・塩…少々(0.01g)

【作り方】

①にんじんといんげんは、5cm長さの棒状に切る。

②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。

塩を入れて味を調える。

<モロヘイヤスープ> 盛付量:80g

【材料 1人分】

・モロヘイヤ…8g

・しいたけ…5g

・麩…1g

・だし汁…65ml

・塩…少々(0.01g)

・しょうゆ…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、粗みじん切りにする。しいたけはゆでてみじん切りにする。麩は8mm角に切り、水で戻し、水気をしぼる。

②鍋に①、だし汁を入れて煮る。

塩、しょうゆを入れて味を調える。

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





## 離乳後期 9～11 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:138Kcal

たんぱく質:6.5g

<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…20g
- ・ささみ…10g
- ・トマト…20g
- ・ささみのゆで汁…10ml
- ・塩…少々(0.05g)
- ・なす…10g
- ・サラダ油…1g
- ・しょうゆ…少々(0.5g)

【作り方】

- ①サラダスパゲティは1cmくらいに折って、軟らかくゆでて、水で洗う。  
ささみはゆでて、細かく切る。  
なすは皮をむき、ゆでて、8mm角に切る。  
トマトは皮をむき、8mm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、なすとトマトを炒める。  
サラダスパゲティ、ささみ、ささみのゆで汁を入れて煮る。塩、しょうゆで味を調える。

<コーンミルクスープ> 盛付量:85g

【材料 1人分】

- ・じゃが芋…15g
- ・玉ねぎ…10g
- ・ミルク…20ml
- ・塩…少々(0.02g)
- ・にんじん…10g
- ・クリームコーン…10g
- ・野菜スープ…30ml

【作り方】

- ①じゃが芋、にんじん、玉ねぎはゆでて、8mm角に切る。クリームコーンは裏ごす。
- ②鍋に①、ミルク、野菜スープを入れて煮る。  
塩を入れて味を調える。

<きゅうりの甘酢煮> 盛付量:25g

【材料 1人分】

- ・きゅうり…25g
- ・酢…1g
- ・塩…少々(0.01g)
- ・水…10ml
- ・砂糖…少々(0.8g)

【作り方】

- ①きゅうりは皮をむき、5cm長さの棒状に切り、ゆでる。
- ②鍋に①、水、酢、砂糖、塩を入れて煮る。

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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### 5倍がゆ、揚げ魚の甘辛煮、里芋の煮物、みそ汁



エネルギー:157Kcal

たんぱく質:7.2g

#### <5倍がゆ> 盛付量:90g

##### 【材料 1人分】

・5倍がゆ…90g

##### 【作り方】

①器に5倍がゆを盛る。

#### <揚げ魚の甘辛煮> 盛付量:25g

##### 【材料 1人分】

・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…20g

・片栗粉…少々(0.5g) ・サラダ油…3g

・だし汁…15ml ・砂糖…少々(0.5g)

・しょうゆ…少々(0.5g)

##### 【作り方】

①白身魚は洗って水気をきり、片栗粉をつける。

フライパンにサラダ油を熱して、揚げる。

②鍋に、①、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

#### <里芋の煮物> 盛付量:50g

##### 【材料 1人分】

・里芋…25g

・にんじん…15g

・しいたけ…5g

・だし汁…15ml

・砂糖…1g

・しょうゆ…1g

・水溶き片栗粉…2g

##### 【作り方】

①里芋、にんじんはゆでて、8mm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。

#### <みそ汁> 盛付量:80g

##### 【材料 1人分】

・ほうれん草…10g

・きゃべつ…15g

・だし汁…65ml

・みそ…2g

##### 【作り方】

①ほうれん草はゆでて、細かく切る。

きゃべつはゆでて、短冊切りにする。

②鍋に①、だし汁を入れて煮る。みそを入れて味を調える。

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柔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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### トースト、さつま芋と豆腐のグラタン、きのこスープ



エネルギー:152Kcal

たんぱく質:5.3g

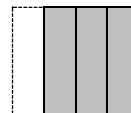
<トースト> 盛付量:3/4 枚

【材料 1 人分】

- ・食パン(8 枚切り)…3/4 枚
- ・バター…4g

【作り方】

- ①食パンにバターを塗り、切る。  
トースターで焼く。



<さつま芋と豆腐のグラタン> 盛付量:70g

【材料 1 人分】

- ・ほうれん草…10g
- ・絹ごし豆腐…15g
- ・さつま芋…20g
- ・スライスチーズ…5g
- ・調整豆乳…20ml

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて、細かく切る。  
絹ごし豆腐はゆでて、1cm角に切る。  
さつま芋はゆでて、8mm角に切る。  
スライスチーズは、細かく切る。
- ②ボウルに①、調整豆乳、スライスチーズを入れて合わせる。耐熱カップに入れてトースターで焼く。

<きのこスープ> 盛付量:80g

【材料 1 人分】

- ・しいたけ …5g
- ・えのきたけ…5g
- ・玉ねぎ…20g
- ・野菜スープ…60ml
- ・塩…少々(0.01g)
- ・しょうゆ …1g

【作り方】

- ①しいたけ、えのきたけはゆでて、粗みじん切りにする。玉ねぎはゆでて、8mm角に切る。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。  
塩、しょうゆを入れて味を調える。

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柔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





## 離乳後期 9～11 か月頃

### のりチーズがゆ、白身魚とりんご煮、にんじんの甘煮、小松菜のみそ汁



エネルギー:137Kcal

たんぱく質:7.0g

#### <のりチーズがゆ> 盛付量:90g

##### 【材料 1人分】

- ・5倍がゆ…90g
- ・粉チーズ…1g
- ・青のり…少々(0.01g)

##### 【作り方】

- ①器に盛った5倍がゆに粉チーズ、青のりを入れて混ぜる。

#### <にんじんの甘煮> 盛付量:20g

##### 【材料 1人分】

- ・にんじん…20g
- ・水…10ml
- ・砂糖…1g

##### 【作り方】

- ①にんじんは4～5cm長さの棒状に切る。
- ②鍋に①、水、砂糖を入れて煮る。

#### <白身魚とりんご煮> 盛付量:50g

##### 【材料 1人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…20g
- ・りんご…15g
- ・玉ねぎ…15g
- ・野菜スープ…10ml
- ・バター…1g
- ・水溶き片栗粉…1g

##### 【作り方】

- ①白身魚はゆでる。りんごと玉ねぎはゆでて、8mm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。

#### <小松菜のみそ汁> 盛付量:80g

##### 【材料 1人分】

- ・小松菜…10g
- ・玉ねぎ…15g
- ・だし汁…65ml
- ・みそ…2g

##### 【作り方】

- ①小松菜はゆでて、細かく切る。  
玉ねぎはゆでて、8mm角に切る。
- ②鍋に①、だし汁を入れて煮る。  
みそを入れて味を調える。

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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### 納豆チャーハン、大根入り麻婆豆腐、野菜スープ



エネルギー:160Kcal

たんぱく質:6.8g

#### <納豆チャーハン> 盛付量:115g

##### 【材料 1人分】

- ・ひきわり納豆…5g
- ・玉ねぎ…8g
- ・にんじん…10g
- ・バター…2g
- ・しょうゆ…少々(0.5g)
- ・5倍がゆ…90g

##### 【作り方】

- ①ひきわり納豆は湯をかける。  
玉ねぎ、にんじんはゆでて、みじん切りにする。
- ②鍋に、①、バター、しょうゆを入れて煮る。
- ③5倍がゆに②を入れて混ぜる。

#### <野菜スープ> 盛付量:80g

##### 【材料 1人分】

- ・ブロッコリー…10g
- ・にんじん…10g
- ・かぶ…10g
- ・野菜スープ…60ml
- ・しょうゆ…1g

##### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。  
にんじん、かぶはゆでて8mm角に切る。
- ②鍋に①、野菜スープを入れて煮る。  
しょうゆを入れて味を調える。

#### <大根入り麻婆豆腐> 盛付量:60g

##### 【材料 1人分】

- ・絹ごし豆腐…30g
- ・玉ねぎ…10g
- ・大根…10g
- ・鶏ひき肉…10g
- ・水…10ml
- ・みそ…1.5g
- ・砂糖…1g
- ・しょうゆ…1g
- ・ケチャップ…1g
- ・水溶き片栗粉…2g
- ・ごま油…少々(0.2g)

##### 【作り方】

- ①絹ごし豆腐はゆでて、8mm角に切る。  
玉ねぎ、大根はゆでて、8mm角に切る。
- ②鍋に鶏ひき肉、水を入れほぐしながら煮る。
- ③②に①、みそ、砂糖、しょうゆ、ケチャップを入れて煮る。
- 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、ごま油を加える。

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



## 離乳後期 9～11 か月頃

### りんごのパンケーキ、ブロッコリーのみそバター煮、白菜のクリームスープ



エネルギー:160Kcal

たんぱく質:7.3g

<りんごのパンケーキ> 盛付量:1枚(40g)

【材料 4枚分】

- ・小麦粉…80g
- ・ベーキングパウダー…2g
- ・砂糖…12g
- ・りんごジュース…80ml ・サラダ油…4g

【作り方】

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②ボウルに砂糖、りんごジュースを合わせ、  
①を入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ両面を焼く。

※作りやすい分量です。

残り3枚は冷凍保存できます。

<白菜のクリームスープ> 盛付量:110g

【材料 1人分】

- ・ささみ…15g
- ・玉ねぎ…15g
- ・ミルク…20ml
- ・塩…少々(0.03g)
- ・水溶きコーンスターチ…1.6g
- ・にんじん…10g
- ・白菜…15g
- ・野菜スープ…45ml

【作り方】

- ①ささみはゆでて、細かく切る。  
にんじん、玉ねぎ、白菜はゆでて8mm角に切る。
- ②鍋に①、ミルク、野菜スープを入れて煮る。  
塩を入れて味を調える。
- 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。

<ブロッコリーのみそバター煮> 盛付量:25g

【材料 1人分】

- ・ブロッコリー…20g
- ・みそ…1g
- ・だし汁…15ml
- ・バター…1g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。  
だし汁でみそを溶く。
- ②鍋に①、バターを入れて煮る。

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

