

離乳後期9～11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: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。

<きやべつの麻婆豆腐> 盛付量:60g

【材料 1人分】

- | | |
|----------------|---------------|
| ・絹ごし豆腐…20g | ・きやべつ…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。
きや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、きやべつ、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

<グリンピースがゆ> 盛付量:95g

【材料 1人分】

- ・グリンピース…5g
- ・5倍がゆ…90g

【作り方】

- ①グリンピースはゆでて、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 | ・サラダ油…1g |
| ・片栗粉…1g | ・にんじん…10g |
| ・ほうれん草…10g | ・だし汁…20ml |
| ・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

<グリンピースパンケーキ> 盛付量:50g

【材料 1人分】

- ・グリンピース…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ク…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クを入れて混ぜる。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ク…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



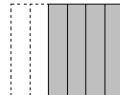
エネルギー:162Kcal

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 | ・青のり…少々(0.01g) |
| ・バター…4g | |



【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、8mm角に切る。
さやいんげんはゆでて、1cm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、8mm角に切る。
トマトは皮をむき、1cm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、
水気をしぶる。

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 | ・なす…10g |
| ・ささみ…10g | ・サラダ油…1g |
| ・トマト…20g | ・ささみのゆで汁…10ml |
| ・ささみのゆ…少々(0.05g) | ・塩…少々(0.02g) |
| | ・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 | ・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…30ml |
| ・塩…少々(0.02g) | |

【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 | ・水…10ml |
| ・酢…1g | ・砂糖…少々(0.8g) |
| ・塩…少々(0.01g) | |

【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 ・きやべつ…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。

きやべつはゆでて、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

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。

<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。

<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。

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

のりチーズがゆ、白身魚とりんご煮、にんじんの甘煮、小松菜のみぞ汁



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
- ・野菜スープ…10ml
- ・水溶き片栗粉…1g
- ・玉ねぎ…15g
- ・バター…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。

<小松菜のみぞ汁> 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 | ・にんじん…10g |
| ・玉ねぎ…15g | ・白菜…15g |
| ・ミルク…20ml | ・野菜スープ…45ml |
| ・塩…少々(0.03g) | |
| ・水溶きコーンスターク…1.6g | |

【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クを入れて混ぜる。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 | ・だし汁…15ml |
| ・みそ…1g | ・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

