

## 離乳完了期 12~18か月

### そら豆入りクリームスパゲティ、二色ピクルス、トマト、にんじんとわかめのスープ



エネルギー:183Kcal  
たんぱく質:7.8g

<トマト> 盛付量:25g  
【材料 1人分】  
・トマト…25g  
【作り方】  
①トマトは皮をむき、1cm 角に切る。

<そら豆入りクリームスパゲティ> 盛付量:150g

#### 【材料 1人分】

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ・サラダスパゲティ…25g | ・そら豆…4 粒(15g) |
| ・玉ねぎ…15g      | ・きやべつ…15g     |
| ・サラダ油…1g      | ・鶏ひき肉…10g     |
| ・水…35ml       | ・クリームコーン…15g  |
| ・塩…少々(0.1g)   | ・水溶き片栗粉…2g    |

#### 【作り方】

- ①サラダスパゲティは 3 cmくらいに折って、軟らかくゆでて、水で洗う。
- ②そら豆は軟らかくゆでて、皮をむいて4等分に切る。
- ③玉ねぎ、きやべつは短冊切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。  
⑤④に②を入れ、塩を入れて味を調える。  
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。
- ⑥①に⑤のソースをからめる。

<二色ピクルス> 盛付量:30g

#### 【材料 1人分】

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ・きゅうり…15g | ・カットパイン缶…15g |
| ・酢…1g     | ・砂糖…1g       |
| ・水…30ml   |              |

#### 【作り方】

- ①きゅうりは皮をむき、2 cm長さの棒状に切る。
- ②鍋に①、パイン缶、酢、砂糖、水を入れて煮る。

<にんじんとわかめのスープ> 盛付量:100g

#### 【材料 1人分】

- |                  |  |
|------------------|--|
| ・にんじん…20g        |  |
| ・わかめ(干)…少々(0.4g) |  |
| ・野菜スープ…85ml      |  |
| ・しょうゆ…少々(0.5g)   |  |

#### 【作り方】

- ①にんじんはいちょう切りにする。  
わかめは水で戻して細かく切る。
- ②鍋に①、野菜スープを加えて煮る。  
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



## 離乳完了期 12~18か月

### トースト、なすとトマトのグラタン、馬込ピクルス、とうがんスープ



エネルギー:250Kcal  
たんぱく質:10.7g

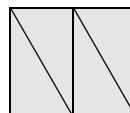
#### <トースト> 盛付量:4/4枚

##### 【材料 1人分】

- ・食パン(8枚切り)…4/4枚
- ・バター…5g

##### 【作り方】

- ①食パンにバターを塗り、4等分に切る。  
トースターで焼く。



#### <なすとトマトのグラタン> 盛付量:150g

##### 【材料 1人分】

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ・なす…30g   | ・玉ねぎ…15g  |
| ・トマト…15g  | ・サラダ油…1g  |
| ・豚ひき肉…12g | ・小麦粉…6g   |
| ・牛乳…30ml  | ・水…70ml   |
| ・コンソメ…1g  | ・ピザチーズ…6g |

##### 【作り方】

- ①なすは皮をむき、いちょう切りにする。  
玉ねぎは短冊切りにする。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、玉ねぎ、なすを炒め、小麦粉を入れてさらに炒める。
- ③④に牛乳、水を入れてとろみがつくまで煮る。  
コンソメを入れて味を調える。
- ④⑤にピザチーズを入れ、耐熱カップに入れてトースターで焼く。

#### <馬込ピクルス> 盛付量:35g

##### 【材料 1人分】

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ・にんじん…15g     | ・きゅうり…20g    |
| ・ごま油…少々(0.6g) | ・砂糖…少々(0.6g) |
| ・しょうゆ…1g      | ・酢…1g        |
| ・水…30ml       |              |

##### 【作り方】

- ①にんじんときゅうりは5cm長さの棒状に切る。  
にんじんはゆでる。
- ②鍋に①、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢、水を入れて煮る。

#### <とうがんスープ> 盛付量:100g

##### 【材料 1人分】

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ・とうがん…25g    | ・オクラ…4g   |
| ・鶏肉…8g       | ・だし汁…75ml |
| ・塩…少々(0.02g) | ・しょうゆ…1g  |

##### 【作り方】

- ①とうがんはいちょう切りにする。オクラは小口切りにする。鶏肉は細かく切る。
- ②鍋にとうがん、鶏肉、だし汁を入れて煮る。  
オクラを入れて煮る。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



## 離乳完了期 12~18か月

### きのこごはん、白身魚の照り焼き、里芋の煮物、みそ汁



エネルギー:208Kcal  
たんぱく質:12.7g

#### <みそ汁> 盛付量:100g

- 【材料 1人分】
- ・ほうれん草…10g
  - ・だし汁…85ml
  - ・きやべつ…15g
  - ・みそ…3g

#### 【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて、細かく切る。  
きやべつは短冊に切る。
- ②鍋に①、だし汁を入れて煮る。  
みそを入れて味を調える。

#### <きのこごはん> 盛付量:120g

##### 【材料 1人分】

- ・にんじん…12g
- ・まいたけ…10g
- ・鶏ひき肉…10g
- ・塩…少々(0.01g)
- ・酒…少々(0.8g)
- ・しいたけ…5g
- ・えのきたけ…10g
- ・だし汁…25ml
- ・しょうゆ…少々(0.5g)
- ・軟飯…80g

##### 【作り方】

- ①にんじんは千切り、しいたけ、まいたけ、えのきたけは細かく切る。
- ②鍋に鶏ひき肉、①、だし汁を入れて煮る。  
にんじんが軟らかくなったら、塩、しょうゆ、酒を入れて煮含める。
- ③軟飯に②を入れて混ぜる。

#### <白身魚の照り焼き> 盛付量:30g

##### 【材料 1人分】

- ・白身魚(刺身用タイ、ヒラメ等)…30g
- ・小麦粉…3g
- ・だし汁…10ml
- ・砂糖…1g
- ・しょうゆ…1g

##### 【作り方】

- ①白身魚は洗って水気をきり、小麦粉をつける。  
フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。
- ②火を止めて、①にだし汁、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…20g
- ・しいたけ…5g
- ・だし汁…30ml
- ・砂糖…1g
- ・しょうゆ…1g

##### 【作り方】

- ①里芋、にんじんは1cm角に切り、ゆでる。  
しいたけは短冊切りにする。
- ②鍋に①、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

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



## 離乳完了期 12~18か月

### 煮込みうどん、吉野煮、ブロッコリーのおかか煮



エネルギー:162Kcal

たんぱく質:8.7g

<煮込みうどん> 盛付量:180g

#### 【材料 1人分】

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ・うどん(乾麺)…25g | ・小松菜…8g   |
| ・麩…1.5g      | ・だし汁…85ml |
| ・塩…少々(0.02g) | ・しょうゆ…1g  |

#### 【作り方】

- ①うどんは3cmくらいに折って、軟らかくゆでて、水で洗う。
- ②小松菜はゆでて、1cmに切る。  
麩は水で戻して水気をしぼる。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れて煮て、塩、しょうゆを入れて味を調える。

<吉野煮> 盛付量:70g

#### 【材料 1人分】

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・じゃが芋…25g | ・にんじん…12g  |
| ・玉ねぎ…15g  | ・しいたけ…3g   |
| ・鶏肉…15g   | ・サラダ油…1g   |
| ・だし汁…30ml | ・砂糖…1g     |
| ・しょうゆ…1g  | ・水溶き片栗粉…2g |

#### 【作り方】

- ①じゃが芋、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。  
しいたけは1cmせん切りにする。鶏肉は細かく切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて炒める。じゃが芋、しいたけを入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③砂糖、しょうゆを入れて味を調える。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。

<ブロッコリーのおかか煮> 盛付量:30g

#### 【材料 1人分】

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ・ブロッコリー…30g | ・卓上削り節…少々(0.3g) |
| ・水…30ml     | ・しょうゆ…1g        |

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ②鍋に①、卓上削り節、水、しょうゆを入れて煮る。

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

