

甲府市 育児離乳食教室 実習献立

《初期》 調理の形態：なめらかにすりつぶした、ヨーグルトやポタージュのような状態

- ・つぶしがゆ（10倍がゆ） …「おかゆの作り方」参照
- ・にんじんとりんごのマッシュ …りんごで甘みと腸への働きをプラス!



【作り方】

- ① やわらかくゆでたにんじんを裏ごしする。
(または、すり鉢ですりつぶす。)
- ② りんごをすりおろす。
- ③ だし汁を加えて、加熱する。
水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）でとろみをつける。

「こんぶだしの作り方、
とろみのつけ方」を参照

【本日の分量】

にんじん	40g (ゆでたもの)
りんご	40g (1/6切)
だし汁	大さじ2
水溶き片栗粉	小さじ1～

おかゆ（5倍がゆ）

にんじんとりんごのマッシュ

つぶしがゆ

白身魚のブロッコリー煮

きな粉バナナ

《中期》 調理の形態：舌でつぶせる、豆腐くらいのやわらかさ

- ・おかゆ（5倍がゆ） …「おかゆの作り方」参照
- ・きな粉バナナ …きな粉でたんぱく質・鉄分をプラス!

【作り方】

- ① バナナをすり鉢にいれ、なめらかになるまでつぶす。
- ② 分量のお湯できな粉を溶き、①のバナナを混ぜる。

- ・白身魚のブロッコリー煮 …調味料は風味付け程度地使用です

【作り方】

- ① ゆでた白身魚は、皮と骨をとり、身をほぐす。
- ② やわらかくゆでたブロッコリーは、細かくほぐす。
(または細かくきざむ)
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、だし汁、しょう油を加え煮る。
- ④ 水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）でとろみをつける。

「こんぶだしの作り方、とろみのつけ方」を参照

【本日の分量】

バナナ	60g (1本弱)
きな粉	小さじ2
お湯	小さじ2

【本日の分量】

白身魚	60g (ゆでたもの)
ブロッコリー	40g (ゆでたもの)
だし汁	75cc
しょう油	0.8g (数滴)
水溶き片栗粉	大さじ1～