MENU

トマトとツナのスパゲッティ

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　159㎉
塩分相当量　0.3g

材料（1人分）

スパゲッティ(乾)	30g	玉ねぎ	10g
ミニトマト	2個	ツナ缶(水煮)	(¼缶)20g
ブロッコリー	20g	ケチャップ	小さじ1
		オリーブ油	小さじ1/2

作り方

1. スパゲッティは柔らかめにゆでて、5㎝長さに切る。(1歳児は2㎝程度)
2. ミニトマトは湯むきをして種を取ってざく切り、玉ねぎは1～2㎝の薄切りにする。
3. ブロッコリーは柔らかめにゆでて縦に割いておく。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。ミニトマトとツナ、水大さじ2を加えてふたをして具材を柔らかく煮る。
5. ４にケチャップを加え、なじんだらスパゲッティとブロッコリーを加えて、和える。

MEMO

仕上げに粉チーズを少々入れてまろやかにすることも出来ます
大人用は、塩・こしょう・にんにくを足して取り分け

とりわけメニュー

MENU

白身魚のみぞれ煮



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（2人分）

白身魚（たら・かれいなど）	1切れ(100ｇ)
大根	40ｇ
ほうれん草	1株(20ｇ)
にんじん	少々
だし汁	50cc
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１
片栗粉	小さじ１弱



栄養価（1人分）
エネルギー　５７㎉
塩分相当量　０.６ｇ

とりわけメニュー

作り方

1. 小鍋にだし汁とみりん、しょうゆ、せん切りに切ったにんじんを煮立て、白身魚を加えて弱火で加熱する。
2. 大根をすりおろし、１に加え、ひと煮立ちしたら同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛りつけ、ゆでて細かく切ったほうれん草を散らす。

MEMO

とろみをつけて食べやすく
大人用は仕上げにしょうが・七味などお好みで足して取り分け

MENU

魚のホイル焼き



おかず

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　56㎉
塩分相当量　0.4g

とりわけメニュー

材料（4人分）

魚の切り身（たら・さけなど）	2切れ
塩	少々
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
しめじ	1/4株

みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
バター	5g

作り方

1. 魚は塩で下味をつけておく。
2. 野菜はせん切り、しめじは食べやすくほぐす。
3. みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルに1・2・3の順に置き、バターを包む。
5. オーブン、またはフライパンで蒸し焼きにする。

MEMO

アレンジとしてマヨネーズ少量加えたり、レモン汁を加えてもよい
大人用は、にんにく・こしょう・七味などお好みで

MENU

白身魚のピカタ



栄養価（1人分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.3g

とりわけメニュー

お弁当におすすめ

材料（1人分）

白身魚	50g	オリーブ油	少量
小麦粉	少々	ケチャップ	少々
溶き卵	大さじ1		
粉チーズ	小さじ1/3		
パセリ	少々		

作り方

1. 白身魚はそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
2. 溶き卵に粉チーズとパセリを混ぜ合わせる。
3. 2に1をからめ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
4. ケチャップとやわらかくゆでたブロッコリーとにんじんを添える。

MEMO

パサつき防止のため、焼きすぎない（冷めてもふわっと仕上がり）
大人用は、レモンやタルタルソースを加えるなどお好みで

おかず

離乳食完了期

幼児食

MENU

鮭のムニエル



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（2人分）

生鮭	1切れ	ブロッコリー	適量
塩	少々	ミニトマト	適量
小麦粉	小さじ1		
バター	2ｇ		



栄養価（1人分）
エネルギー　55㎉
塩分相当量　0.2ｇ

作り方

1. 生鮭は一口大に切り、塩を振っておく。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
3. 鮭の水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、バターを薄く敷き、両面をこんがり焼く。
4. 器に盛りつけ、ブロッコリーとプチトマトを添える。

MEMO

大人用は、バターを追加し、しょうゆを回し入れて香ばしく仕上げる



とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU

鮭のおからバーグ



栄養価（1人分、2個）
エネルギー　92㎉
塩分相当量　0.5g

とりわけメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

生鮭	1切れ	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	味つけのり	6枚
しょうが	少々	ごま油	小さじ1/2
おから	70g	塩・こしょう	少々
みそ	大さじ1/2		

作り方

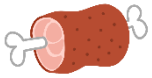
1. 鮭は皮と骨を取り除いたあと、1㎝角に切り、塩・こしょうを振る。
2. 玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
3. ボウルに1・2とおから、みそ、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、6等分する。
4. フライパンにごま油を熱し、きつね色になるまで両面を蒸し焼きし、焼き上がりにのりを巻く。

MEMO

おからがない場合は、豆腐へ変更して豆腐バーグもできます
焼きすぎないでしっとり感をキープします

MENU

手作りチキンナゲット



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（8個分）

鶏ひき肉	200ｇ	油	大さじ１
マヨネーズ	大さじ２	ケチャップ	適宜
しょうゆ	小さじ１		
塩・こしょう	少々		
片栗粉	大さじ１		



栄養価（２個分）
エネルギー　１６２㎉
塩分相当量　０.５ｇ

作り方

1. ボウルにひき肉、マヨネーズ、酒、しょうゆ、塩・コショウを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 片栗粉を加えてさらに混ぜ、8等分にする。
3. フライパンに油を熱し、２をスプーンですくい入れ、形を整えて両面をこんがり焼く。
4. 好みでケチャップをかける。

MEMO

材料すべてをポリ袋に入れてもみ混ぜ、袋の下の角を切って、直接フライパンに絞り入れる作り方だと洗い物が少なくてすみます



手づかみ食べにおすすめ



とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU　ポテトもち

副菜　おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　151kcal
塩分相当量　0.4g

手づかみ食べに
おすすめ

とりわけメニュー

材料（6個分）

じゃがいも	3個	片栗粉	大さじ2
ハム	2枚	マヨネーズ	大さじ1
おろしにんじん	大さじ2	バター	少々
ピザ用チーズ	30g		

作り方

1. じゃがいもは皮をむいてゆでる。（電子レンジで600W６～７分でも可）
2. ポリ袋に1を入れて袋の上からつぶす。
3. ２にみじん切りにしたハム、おろしにんじん、ピザ用チーズ、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
4. 食べやすい大きさに成形して、バターを熱したフライパンで両面こんがり焼く。

MEMO

ポリ袋に材料を入れてまぜまぜするのでお子さんと一緒に作れます
ハムのかわりにツナやしらす、青のりや青菜を加えて彩りよく仕上げることもできます
月齢の小さなお子さんには、ピザ用チーズやマヨネーズの量を少なくして加減しましょう

MENU

ほうれん草のじゃがおやき

副菜

離乳食完了期

幼児食



栄養価（2個分）
エネルギー　116kcal
塩分相当量　0.3g

朝食におすすめ

手づかみ食べにおすすめ

とりわけメニュー

材料（作りやすい分量）

じゃがいも	2個	粉チーズ	大さじ2
ほうれん草	2株	塩	少々
おろしにんじん	大さじ2	バター	10g
小麦粉	大さじ1～2		

作り方

1. じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
2. ほうれん草はゆでて、水にとり、水気を絞って細かく切る。
3. ボウルに1・2・おろしにんじん・粉チーズ・塩を加え混ぜ、小麦粉で固さを調整する。
4. 6等分にして小判状に形を整えてバターを薄く敷いたフライパンで両面こんがり焼く。

MEMO

たくさん作った場合は、小分けして冷凍OK。
コーンを加えたり、のりを刻んで混ぜてアレンジもできます

MENU　**ポトフ**



栄養価（1人分）
エネルギー５０㎉
塩分相当量　０.５g

朝食におすすめ

とりわけメニュー

材料（こども4人分）

鶏ささみ	1本
じゃがいも	1個
にんじん	40ｇ
たまねぎ	¼個
大根(またはかぶ)	40ｇ
ブロッコリー	2房
だし汁	300cc
塩	少々

作り方

1. 材料は皮をむいて一口大に切る。
2. ブロッコリー以外の材料とだし汁を鍋に入れて弱火でコトコト煮込み、塩で味を調える。
3. ブロッコリーはやわらかく茹でておく。
4. ２に3を加え、器によそう。(大人はブラックペッパーなどを加える)

MEMO

お子さんの分は、具を小さめにカット、スープはうす味にしましょう
だし汁と塩のかわりにコンソメを加えてもよいでしょう

汁物

離乳食完了期

幼児食

MENU

かぼちゃのポタージュ



汁物

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.6g



とりわけメニュー



朝食におすすめ

材料（2人分）

かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
油(またはバター)	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳(または豆乳)	50cc



作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1cm幅に切る。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで加熱する。
4. 3の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳(豆乳)を加えてひと煮たちさせる。

MEMO

玉ねぎを少し入れることで甘みがアップします
月齢の小さなお子さんには、コンソメの量を少量にしましょう
小分けに冷凍して朝ごはんにもOK

MENU

ミネストローネ



栄養価（1人分）
エネルギー　７４㎉
塩分相当量　０.７g

とりわけメニュー

朝食におすすめ

材料（こども2人分）

鶏ささみ（ツナ缶）	30g	マカロニ(乾)	20g
玉ねぎ	1/8個	トマトジュース	50cc
にんじん	1/4本	コンソメ	少々
キャベツ	適量	粉チーズ・塩	適宜
トマト	1/4個		

作り方

1. 野菜は1㎝角に切る。マカロニはゆでて1㎝幅に切る。
2. 鶏ささみはゆでて細かくほぐす。
3. 鍋に１を入れて、具材がかぶるくらいの水を入れて加熱する。
4. やわらかくなったら、2とコンソメ、トマトジュースを加え、弱火で煮る。
5. 好みで粉チーズを加え、塩で味を調える。

MEMO

トマトの酸味が苦手なお子さんには、じゃがいも・かぼちゃで甘みをプラス
冷凍して朝ごはんにもOK

豊岡市　こども未来課

汁物

離乳食完了期

幼児食

MENU

かんたんスイートポテト

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　70㎉
塩分相当量　0.0ｇ

材料　（３個分）

さつまいも	100ｇ(小１本)
バター	４ｇ
牛乳	大さじ１
卵黄	少々
黒ごま	少々
バター(焼く用)	５ｇ



作り方

1. さつまいもは皮をむき3等分に切り、水にさらす。
2. 鍋に１とひたひたの水を加え、やわらかく茹で、水気を切る。
3. ポリ袋に2を入れて熱いうちにつぶし、バターを加え混ぜる。固さを調整しながら牛乳を加え混ぜる。
4. 3等分にして、形を整え、表面に少量の水で溶いた卵黄を塗り、黒ごまをまぶす。
5. フライパンにバターを熱し、４の両面をこんがり焼く。



手づかみ食べに
おすすめ



とりわけメニュー

MEMO

1歳以上だとはちみつを食わるとしっとり仕上がります
牛乳のかわりに、コーヒーフレッシュや水で溶かしたスキムミルクでもOK

MENU

りんごのコンポート

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（３切れ分）
エネルギー　４５kcal
塩分相当量　０.０g

材料（作りやすい分量）

りんご	1個
レモン汁	少々
砂糖	大さじ１
干しぶどう(好みで)	大さじ１



作り方

1. りんごは皮ごとよく洗い、12等分のくし型に切り、芯を取り除く。
2. 耐熱容器にりんごを並べ砂糖をふりかけ、レモン汁と水1/3カップを加える。
3. 好みで干しぶどうをちらし、ラップをかけて電子レンジ600Wで3～５分加熱する。（途中に一度混ぜる）

MEMO

月齢の小さなお子さんには、砂糖を除いて皮なしりんごを薄切りで
ヨーグルトを加えてるとカルシウムアップ



とりわけメニュー

MENU　カリカリポテト

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　６７㎉
塩分相当量　０.０g

材料（4枚分）

じゃがいも	2個
にんじん	少々
片栗粉	大さじ２
粉チーズ	大さじ１
油	少々



作り方

1. じゃがいもとにんじんは細長いせん切りにする。(水にさらさない)
2. ボウルに１と片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を薄く延ばして両面をこんがり焼く。

MEMO

お好みでハム・しらす・青のりを混ぜると栄養満点に
粉チーズの代わりにピザ用チーズを入れてもOK



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



とりわけメニュー