

## 【ごっくん期】(およそ5~6ヶ月 1回食)

### \*おかゆ\*

- ① 米を鍋に入れて洗い、お米の10倍くらいの水を入れて火にかける。(30分くらい)

### \*魚の野菜あんかけ\*

- ① 湯を沸かし、大きめに切ったにんじん・玉ねぎをやわらかくなるまで茹でる。  
野菜を茹でた煮汁は野菜だしとして使用します。
- ② ムキガレイも一度茹でて火を通しておく。
- ③ ①と②を包丁の腹やミルサーで形が残らなくなるまですりつぶす。
- ④ ③と野菜だしを鍋に入れ、煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を④に入れて食べやすいようにトロミをつける。

### \*キャベツのスープ\*

- ① キャベツとほうれん草は葉先を使用するようにし、やわらかくなるまで茹でる。  
野菜を茹でた煮汁は野菜だしとして使用します。
- ② ①を包丁の腹やミルサーで形が残らなくなるまですりつぶす。
- ③ ②と野菜だしを鍋に入れ、煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を③に入れて食べやすいようにトロミをつける。



### ごっくん期

メニュー	食材	使用量
おかゆ	米	10g
魚の野菜 あんかけ	ムキガレイ	5~10g
	にんじん	5g
	玉ねぎ	5g
	野菜だし	45cc
	片栗粉	1g
キャベツの スープ	キャベツ	10g
	ほうれん草	3g
	野菜だし	75cc
	片栗粉	2g

## 【もぐもぐ・かみかみ期】(およそ7~11ヶ月 2・3回食)

### \* 魚の野菜あんかけ \*

- ① 湯を沸かし、かつお節を入れてだし汁を作る。
- ② にんじん・玉ねぎを茹でる。
- ③ ムキガレイも一度茹でて火を通しておく。
- ④ 野菜を角切りに切る。  
(7~8ヶ月：3~5mm    9~11ヶ月：5~8mm角)
- ⑤ ムキガレイを切る。  
(7~8ヶ月：ほぐした後粗くつぶす    9~11ヶ月：5~8mm角)
- ⑥ ①、④、⑤を鍋に入れ、煮込む。
- ⑦ 調味料を⑥に入れ、水溶き片栗粉で食べやすいようにトロミをつける。  
(7~8ヶ月は調味料を使用しなくても大丈夫です。)



### もぐもぐ期~かみかみ期

メニュー	食材	使用量
おかゆ	米	7~9g
魚の野菜 あんかけ	ムキガレイ	10~15g
	にんじん	5~10g
	玉ねぎ	5~10g
	かつおだし	60~70cc
	しょうゆ	0.6~2g
	さとう	2~3g
	片栗粉	1~2g
キャベツの みそ汁	キャベツ	5~10g
	たまねぎ	5~10g
	かつおだし	70~90cc
	みそ	1~2g
	片栗粉	1~2g

### \* キャベツのみそ汁 \*

- ① 湯を沸かし、かつお節を入れてだし汁を作る。
- ② 玉ねぎ、キャベツはなるべく葉先を使用するようにし、茹でる。
- ③ 野菜を角切りに切る。
- ④ ①と③を鍋に入れ、煮込む。
- ⑤ 調味料を④に入れ、水溶き片栗粉で食べやすいようにトロミをつける。  
(7~8ヶ月は調味料を使用しなくても大丈夫です。)