

9～11か月頃



< 献立名 >

お粥（つぶし粥～全粥）
 キャベツの味噌汁
 カレイ煮魚※
 マーボー豆腐※
 ブロッコリーの煮びたし
 りんごスライス

※どちらか一つでOK

お粥（つぶし粥～全粥）



- つぶし粥
全粥をつぶし、同量のおもゆを加える。月齢が上がってきたら、おもゆの量を少なくしていく。
- 全粥（5倍粥）
米1に対して水5の割合で炊く。

キャベツの味噌汁



- 作り方（一人分）
- ①かつお節0.3g、水70mlでだし汁を取る。
 - ②食べやすく刻んだキャベツ10gをだし汁で煮る。
 - ③味噌2gを溶いて入れる。
- 大人用の味噌汁をうすめてもよいです。

カレイ煮魚



- 作り方（一人分）
- ①砂糖0.5g、正油1.5g、水適量を煮立てる。
 - ②かれい25gを煮る。
 - ③皮と骨を除き、ほぐす。
- 大人用の煮魚から取り分けて、煮汁をお湯でうすめてもよいです。

マーボー豆腐



- 作り方（一人分）
- ①サラダ油0.5gを熱し、ささみ挽肉10g、人参5g、長葱5gを炒める。
 - ②水適量を加えて煮る。
 - ③豆腐18gを加え、正油1gで調味する。
 - ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーの煮びたし



- 作り方（一人分）
- ①ブロッコリー20gはつぼみの部分のみ刻む。
 - ②かつおだしでやわらかく煮る。
 - ③正油1gで調味する。

りんごスライス



- 手づかみで食べることができるように切り方を工夫します。
 手で持ってかじる、という練習ができます。

| | | | | |
|--------|-----------|-----------|----------|---------|
| お粥の作り方 | 3分粥（20倍粥） | 5分粥（10倍粥） | 7分粥（7倍粥） | 全粥（5倍粥） |
| 米と水の割合 | 米1 水20 | 米1 水10 | 米1 水7 | 米1 水5 |
| 目安の月齢 | 5～6カ月 | | 7～8カ月 | 9～11カ月 |