

# フレンチトースト

9～11か月  
(3回食)

材料 (6食分)

|     |       |
|-----|-------|
| 食パン | 2枚    |
| 牛乳  | 150cc |
| 卵   | 1個    |
| 砂糖  | 大さじ1  |
| バター | 10g   |

牛乳、卵のアレルギーがある場合  
牛乳を豆乳や粉ミルクに、卵を使わず  
ミルク浸しにしてもおいしくできます。

パンの耳は、バターと砂糖をぬって  
焼き、ラスクにしてもおいしいです。  
(1歳6か月頃からのおやつに)

②食パンは耳を除いて6等分に切る。

①牛乳・卵・砂糖を合わせ、砂糖が  
溶けるまで、よく混ぜる。



④フライパンにバターを熱し、卵に  
しっかり火が通るよう両面を焼く。

③食パンに①の卵液をしみ込ませる。



# かぼちゃサラダ

材料（6食分）

|       |      |
|-------|------|
| かぼちゃ  | 200g |
| きゅうり  | 1/2本 |
| ヨーグルト | 40g  |
| 塩     | 少々   |

9～11か月  
(3回食)



★ 応用編 ★  
ステップアップメニュー  
(1歳6か月頃～)

①かぼちゃときゅうりは皮をむいて、1cm角に切る。



②かぼちゃときゅうりを、それぞれ柔らかくなるまで茹でる。



③ヨーグルト、かぼちゃ、きゅうりを和えて、塩で味をととのえる。



★ステップアップメニュー(1歳6か月頃～)

- ① かぼちゃ→皮をまだらにむいて茹でる
- ② きゅうり→いちょう切りにし塩少々でもむ
- ③ レーズン→お湯にひたして軟らかくする
- ④ ①～③をマヨネーズとカレー粉少々で和える  
(奥歯が生えた頃から生野菜にもチャレンジできます)





# 小判焼き

材料（5個分/1食1～2個）

|       |        |
|-------|--------|
| じゃがいも | 2個     |
| ツナ缶   | 30g    |
| 小松菜   | 20g    |
| 小麦粉   | 小さじ2   |
| 牛乳    | 小さじ2   |
| 塩     | 少々     |
| サラダ油  | 小さじ1～2 |

9～11か月  
(3回食)

仕上げにケチャップ  
少々をのせても！

①じゃがいもは角切り、小松菜は軟らかく茹でて刻む。ツナ缶は油をきる。



②じゃがいもを軟らかく茹で、残った茹で汁は捨てる。



③じゃがいもをつぶし、ツナ缶・小松菜・小麦粉・牛乳・塩を加えて混ぜる。



④小判型に丸める。



⑤フライパンに油を熱し、両面を焼く。





## ふ 麴とにんじんの煮物

材料（6食分）

|      |      |
|------|------|
| にんじん | 1／2本 |
| たまねぎ | 1／4個 |
| 小町麴  | 5個   |
| だし汁  | 適量   |
| しょうゆ | 少々   |

9～11か月  
（3回食）



★応用編★  
スプーンで軽くつぶせば  
7～8か月頃に！  
（2回食）

①にんじんとたまねぎは1 cm角に切る。小町麴は水でふやかして、1 cmの大きさにする。



②鍋ににんじん、たまねぎを入れ、野菜が隠れるくらいのだし汁（または、水）を加えて火にかける。



③野菜がやわらかくなったら、小町麴を加えて、汁気が少なくなるまで煮含め、しょうゆを加えて味を整える。



## 納豆と野菜の煮物

材料（6食分）

|       |      |
|-------|------|
| にんじん  | 1／2本 |
| じゃがいも | 1個   |
| 納豆    | 1パック |
| だし汁   | 適量   |
| しょうゆ  | 少々   |

9～11か月  
（3回食）



★応用編★（2回食）  
スプーンでつぶせば7～8か月に！

①にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。



②鍋ににんじん、じゃがいも、納豆を入れ、野菜がかくれるくらいのだし汁（または、水）を加えて火にかける。



③野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加えて味を整える。



9～11か月では、  
大人の1／4量くらい  
を目安に。

7～8か月頃から、少しずつ味を付けて、おいしさの幅を広げていきます。

★7～8か月頃～  
塩、しょうゆ、みそ など

★9～11か月頃～  
ケチャップ、酢、ソース など