


全国栄養士養成施設協会後援事業

 函館短期大学 食物栄養学科

調理実習に活かせる！ 家族の食事～離乳食編～講習会

日時：令和6年12月7日(土) 10:00～12:00

場所：函館短期大学付設調理製菓専門学校

〒042-0942 北海道函館市柏木町7番25号

講師：管理栄養士 清水 玲子先生



おかゆ・軟飯



鶏肉しゅうまい



かぼちゃきんぴら



豆乳きのこ汁



ミルク餅



A. おかゆ・軟飯

ごはん(大人1人分：150gあたり)

エネルギー	たんぱく質*	脂質*	炭水化物*	食塩相当量
233 kcal	4.1 g	0.6 g	52.8 g	0.0 g

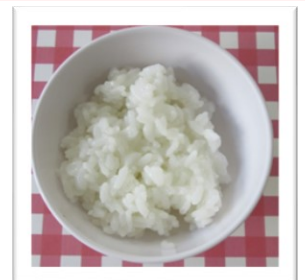
(* 七訂の方法による)

材料 (作りやすい分量)

		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
		生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
1回当たりの目安量		10倍がゆ 1さじずつから	全がゆ50~80g	全がゆ90 ~軟飯80g	軟飯90 ~ごはん80g
水加減		(10倍がゆ) 米：水=1：10 ごはん：水=1：7	(全がゆ) 米：水=1：5 ごはん：水=1：2	(軟飯) 米：水=1：3 ごはん：水=1：1	(ごはん) 米：水=1：1.3
作りやすい 分量	米から	◆米…大さじ2 ◆水…1 1/2カップ (300cc)	◆米…1/4カップ ◆水…1 1/4カップ (250cc)	◆米…1/2カップ ◆水…1 1/2カップ (300cc)	
	ごはんから	◆ごはん…大さじ2 ◆水…1カップ	◆ごはん…大さじ2 ◆水…大さじ4	◆ごはん…カップ1/2 ◆水…カップ1/2	

各月齢の作り方

月 齢	調理のポイント・目安量
5~6か月ころ	10倍がゆ すりつぶすか裏ごしする。 ※1さじずつ始める。
7~8か月ころ	全がゆ 50~80g 荒つぶし~そのまま
9~11か月ころ	全がゆ90g~軟飯80g
1歳~1歳6か月ころ	軟飯 90g~ごはん80g



B. 鶏肉しゅうまい

鶏肉しゅうまい(大人1人分：3個あたり)

材料 (20個分)

エネルギー	たんぱく質*	脂質*	炭水化物*	食塩相当量
141 kcal	9.5 g	6.3 g	13.1 g	0.9 g

(* 七訂の方法による)

◆ 鶏モモひき肉	300 g
◆ 玉ねぎ	1個(200 g)
◆ しゅうまいの皮	20枚
◆ 塩・砂糖・酒・ごま油	各小さじ1
◆ 片栗粉	大さじ2

〈付け合わせ〉	
◆ キャベツ	¼個(約300 g)
◆ 酢・しょうゆ・辛子	お好みで

作り方

- ① ボウルに鶏ももひき肉と調味料(塩、砂糖は各小さじ1/2)を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉を混ぜ、1に加えて更に混ぜ合わせる。
- ③ **【取分け】**離乳食分を取分ける。(9~11か月児は1/20、1歳~1歳6か月児は2/20)
- ④ 2の種に塩、砂糖小さじ1/2を加えて混ぜる。(大人用の味付けにする。)
しゅうまいの皮の中央に2をのせ、肉だねを押し込むようにして形を整える。
- ⑤ キャベツを太めの千切りにして、フライパンに敷き詰め、水120ccを入れる。
- ⑥ キャベツの上にしゅうまい同士がくっつかないように並べ、蓋をして中火で8~10分蒸す。
- ⑦ 皿にキャベツを敷き、その上にしゅうまいを盛り付ける。
- ⑧ お好みで辛子や酢しょうゆ等を付けていただく。

取り分け調理

月 齢	取り分け調理のポイント
9~11か月ころ	しゅうまい1個とキャベツ30gを7mm角程度に切り、だし汁でキャベツが柔らかくなるまで煮る。
1歳~1歳6か月ころ	しゅうまい1.5個(1/2個を3つ)とキャベツ40gを1cm角程度に切り、だし汁でキャベツが柔らかくなるまで煮る。



C. かぼちゃのきんぴら

かぼちゃのきんぴら(1人分)

エネルギー	たんぱく質*	脂質*	炭水化物*	食塩相当量
82kcal	4.9 g	1.2g	15.7 g	0.6g

(* 七訂の方法による)

材料 (2人分)

◆ かぼちゃ	120 g	◆ サラダ油	小さじ1
◆ にんじん	1/4本(約40 g)	◆ 砂糖	小さじ1/2
◆ ピーマン	1/2個(約20 g)	◆ しょうゆ	小さじ1
◆ ツナ水煮缶	1/2缶(35 g)		

作り方

- ① かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② **【取分け】**離乳食分を取分ける。
(5~6か月児はかぼちゃを30g程度、7~8か月児はかぼちゃ・にんじん・ツナを30g程度)
- ③ フライパンに油を熱し、にんじんとツナ缶を入れてさっと炒める。
- ④ 2にかぼちゃを加え、調味料を入れて炒める。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、ピーマンを入れてさっと炒め火を止める。
- ⑥ **【取分け】**離乳食分を取分ける。
(9~11か月児40g程度、1歳~1歳6か月児は50g程度)

取り分け調理

月 齢	取り分け調理のポイント
5~6か月ころ	かぼちゃは皮をむき、だし汁で柔らかくなるまで煮て、すり鉢でつぶす。
7~8か月ころ	かぼちゃとにんじん、ツナ缶をだし汁で柔らかくなるまで煮る。 フォークの背で荒くつぶす。 (1回量 : 30g程度)
9~11か月ころ	大人のきんぴらに水を足して煮る。煮ながらスプーン等で1/2位に切る。 (1回量 : 40g程度)
1歳~1歳6か月ころ	もともと薄味なので、このままでOK。 (1回量 : 50g程度)



D. 豆乳きのこ汁

豆乳きのこ汁(1人分)

材料 (2人分)

◆ しめじ	40g
◆ 舞茸	40g
◆ えのき茸	40g
◆ 長ネギ	20g

◆ だし汁	150cc
◆ 無調整豆乳	150cc
◆ みそ	大さじ 1

エネルギー	たんぱく質*	脂質*	炭水化物*	食塩相当量
82kcal	4.9 g	1.2g	15.7 g	0.6g

(* 七訂の方法による)

作り方

- ① きのこは石づきを取り、小房に分け、だし汁で煮る。
- ② 豆乳を加え、みそを溶き入れる。
- ③ **【取分け】**離乳食分を取分ける。 **(5~6か月児はみそを溶く前の汁のみ ※豆腐を食べ始めてから)**
- ④ 斜め切りにした長ネギを加え、火を止める。
- ⑤ **【取分け】**離乳食分を取分ける。
(7~8か月児・9~11か月児は汁のみ半分に薄める)
(1歳~1歳6か月児はきのこは1cmくらいに切り、ネギは柔らかくなるまで煮る。だし汁で少し薄める。)



E. ミルク餅

材料 (作りやすい分量)

◆ 牛乳	300cc
◆ 砂糖	大さじ2(18g)
◆ 片栗粉	大さじ5(45g)
◆ きなこ	適量

ミルク餅(1人分・約1/3量)

エネルギー	たんぱく質*	脂質*	炭水化物*	食塩相当量
151kcal	4.1 g	4.3g	25.1g	0.1g

(* 七訂の方法による)



作り方

- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ② 1を中火にかけ、ヘラで鍋底からかき混ぜながら、ひとまとまりになるまで練る。
- ③ 2を水にくぐらせた容器に流し入れる。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしかためる。
- ⑤ 一口大の大きさに切り、きなこをまぶす。 **(1歳~1歳6か月児 100g位を盛り付ける。)**

ごあいさつ

本事業は、一般社団法人全国栄養士養成施設協会の後援により実施している社会貢献活動です。本年度は「家族の食事～離乳食～」について学び、家庭での食育に関する意識を高めるとともに、子育てを身近に感じてもらうことを目的とします。

わが国では少子化の進行が加速し、弟妹の離乳食を日常的に見かける機会が減少しているという現状があります。自分自身の記憶が曖昧な乳児期の食事を知り、実際に調理する機会は子育てを身近に感じる貴重な体験であるとともに、将来の子育てにおいて食に関する不安解消の一助となり少子化対策につながる活動になると考えます。そこで、高校や小中学校における調理実習に活用できる「取り分け離乳食」メニューを紹介することにより、地域の健康増進および食育活動推進、少子化対策の一助となりましたら幸いです。

函館短期大学 食物栄養学科 学科長 鈴木 英悟

[お問い合わせ]



函館短期大学 食物栄養学科

〒042-0955 函館市高丘町52番1号
TEL 0138-57-1800 / FAX 0138-59-5549
E-mail hj@hakodate-jc.ac.jp