

簡単！離乳食レシピ ～ベビーフードアレンジ編～

離乳食でこんな悩みはありませんか？

忙しくて作る時間がない

献立に変化を付けたい

あと1品足りない

お出かけの時はどうする？

とろみ、味の付け方がわからない

月齢に合った大きさ、固さがわからない

離乳食で困った時はベビーフードを利用しては



- ・お出かけの時は便利で衛生的！
- ・調理時間が短縮出来、忙しい時に便利！
- ・手作りの離乳食と組み合わせてアレンジすると献立のレパートリーが増やせます！
- ・大人もひと口食べてみましょう！離乳食作りの参考になります！



ベビーフードは多くの食材が一度にとれますが、調理方法が煮込みメニューの製品が多いため、それぞれの食材の固さや味がわかりにくかったり、月齢によってはやわらかすぎてしまい噛む練習が出来ないことも・・・

手作りの離乳食やおうちの食材と組み合わせて上手に使いましょう！

災害用の保存食に

ベビーフードは賞味期限が長く、常温で保存が出来ます。

レトルトの「白がゆ」も離乳食に使えます。

ベビーフードアレンジレシピ

離乳中期（7～8か月頃）



レバーペースト
(粉末)

レバーポテト

(材料・1食分)

粉末レバー 1袋
じゃがいも 20g

- ① じゃがいもをゆでてつぶす。
- ② 粉末のレバーを分量のお湯で溶き、①と混ぜ合わせる。

★レバーなど調理がむずかしい食材はベビーフードが便利です。食べ慣れた食材に混ぜてあげましょう。

※ベビーフードは開封後すぐに与え（調理し）、食べ切りましょう。量が多い場合は食べる前に別の容器に移し、冷凍保存しましょう。

離乳後期（9～11か月頃）



白身魚と野菜のあんかけ

あんかけうどん

(材料・1食分)

ベビーフード(9か月頃～) 40g
ゆでうどん 50g

- ① 軟らかくゆでたうどんを1cmの長さに切る。
- ② 表示通りに温めたベビーフードを①にかける。

★家族の食事からゆでた野菜を取り分けて混ぜてもいいですね。

離乳完了期（12～18か月頃）



鶏肉のトマトシチュー

トマトドリア

(材料・1食分)

ベビーフード(12か月頃～) 80g
軟飯 80g
粉チーズ ひとつまみ
ゆでたブロッコリー 10g

- ① ベビーフードを表示通りに温める。
- ② 軟飯の上に①をかけ、少量の粉チーズをふる。
- ③ トースターで焦げ目が少しつくまで焼き、ゆでたブロッコリーをのせる。

★クリーム系のベビーフードもおすすすめ。軟飯をスパゲッティやマカロニに変えても♪

栄養士までお気軽にご相談ください！

【問い合わせ】川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）

TEL：229-4125



離乳食について