

9~11 か月

芋もち



材料

- ・じゃが芋 1個
- ・片栗粉 小さじ1
- ・とろけるチーズ 1/2枚
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ① じゃが芋はすりおろし、チーズは細かくちぎる。
- ② ①に片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、キッチンペーパーでふき取る。
- ④ スプーンで形を小判型に整え、両面をこんがり焼く。

手づかみ食べにちょうどいい固さでおすすめですよ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月

ケチャップ軟飯



材料

・米	1 合
・人参	1/4 本
・玉ねぎ	1/4 個
・オイルツナ缶	1 缶
・トマトケチャップ	大さじ 1
・水	350cc

作り方

- ① 米を研ぎザルにあげる。
- ② 人参・玉ねぎをみじん切りする。
- ③ オイルツナ缶のオイルをきる。
- ④ お釜に①②③とトマトケチャップ・水を入れ、ご飯モードで炊く。

主食のごはんに野菜やタンパク質が入ると、簡単に栄養バランスが整います♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月

ご飯お好み焼き



材料

(1食分)

・ひき肉 (何の肉でも ok)	15g
・キャベツ	1/2 枚~1枚
・小麦粉	大さじ 1~2
・ごはん	大さじ 2~3
・溶き卵	1/2 個

作り方

- ① キャベツをみじん切りにして柔らかく茹でる。
- ② ①と残りの材料をボウルに入れ、混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、5個位に分けて流し入れ、両面を焼く。

大人用は小麦粉を入れずに焼くとカリッと美味しくなります♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

9~11か月

さつま芋茶巾



材料

・さつまいも(小1本)

作り方

- ① さつま芋の皮をおき1口大に切る。
- ② 鍋でさつま芋を柔らかくなるまで煮る。
- ③ 皮を外してつぶし、ラップに入れひと口サイズに丸めて絞る。

芋は喉に詰まりやすいので、ゆっくり食べてね!

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月

トマト煮



材料

(1食分)

- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・キャベツ1枚
- ・トマト缶大さじ 3
- ・マカロニ 20g
- ・ツナ缶 1/4~1/3 缶

作り方

- ① 玉ねぎ・キャベツを粗みじん切りにする。
- ② 鍋に①とひたひた（水面から材料が少し出るくらい）になるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に残りの材料をすべて入れ、マカロニの茹で時間通りに茹でる。
- ④ 火を止め、蓋をして10分程置きマカロニをふやかす。

大人はコンソメやケチャップを足すと美味しく頂けます♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月

煮込みうどん



材料

(1食分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ゆでうどん | 50g (1/4 玉) |
| ・玉ねぎ・人参・小松菜 | あわせて 30g |
| ・わかめ (水で戻す) | 1つまみ |
| ・昆布とかつおの混合だし | 200ml |
| ・卵 | 1/2 個 |

作り方

- ① うどん・野菜・わかめを粗みじん切りにする。
- ② 鍋に①と昆布とかつおの混合だしを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 卵を溶き入れ、ひと煮立ちする。

まとめて作って冷凍もできますよ♪ 食べる前にレンジで温めましょう♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11か月

焼き芋



材料

- ・さつまいも 1本
- ・アルミホイル 1枚(包めるくらい)

冷凍できます♪

作り方

- ① さつまいもはきれいに洗い、アルミホイルに包む。
- ② オーブントースターで15分×3回加熱したら出来上がり。

時間は大きさによって前後します。

竹串などでスーッと通るか確認してください♪

大人も大好きな焼き芋♡ 家族の分焼いても◎

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11か月 のりチーパン



材料

- ・サンドイッチ用パン 2枚
- ・青のり 小さじ1
- ・スライスチーズ 1枚

作り方

- ① サンドイッチ用パン1枚に青のり・スライスチーズを乗せる。
- ② ①の上にパンをもう1枚を乗せ、1cm位のスティック状に切る。
- ③ トースターでこんがり焼く。

カットした食パンをこんがり焼くだけでも手づかみ食べにぴったり♪

出典：糸島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月 豆腐ハンバーグ



材料

(作りやすい分量)

・絹ごし豆腐	150g
・鶏ミンチ	50g
・片栗粉	大さじ 1/2
・サラダ油	小さじ 1

作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐・鶏ミンチ・片栗粉を入れ、スプーンでなめらかになるまで混ぜる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、キッチンペーパーでふき取る。
- ③ スプーンで10等分にし、小判型に形を整える。
- ④ フライパンに③を入れ、片面が焼けたら裏返し、水大さじ 1 (分量外) を加え、フタをして蒸し焼きにする。

9~11 か月のお子さんには、3枚位が目安です♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

9~11 か月

野菜の煮物



材料

- ・人参 1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃが芋 1個
- ・鶏ミンチ 50g
- ・麩 5個

作り方

- ① 人参・玉ねぎ・じゃが芋を乱切りにする。
- ② 鍋に①・鶏ミンチ・水をひたひた（水面から材料が少し出るくらい）に入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ 麩を入れ、ひと煮立ちする。

麩はタンパク質です！麩を入れることで簡単に栄養価アップできます♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成