

旬の野菜を美味しく食べよう



旬の野菜は、美味しく食べることができ、栄養満点です。離乳食や幼児食に取り入れてみましょう。
野菜の下ごしらえの仕方と、食べやすくするための簡単な調理例をのせています。

春に美味しく食べられる野菜例

たまねぎ

【下ごしらえ】 **冷凍可** (冷凍は離乳中期以降がおすすめです)

離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)
皮をむいて粗みじん切りにし、だしでやわらかくなるまで炊く →ミキサーにかけてなめらかにする ※じゃがいもと一緒にゆでて、ミキサーにかけるとおかゆの代わりにもなります たまねぎ+だし たまねぎ+じゃがいも	2-3mmのみじん切りにする →だしでやわらかくなるまで炊く	5mmに刻む →だしでやわらかくなるまで炊く
	※みじん切りの状態 	
【調理例】 ・おかゆにまぜる ・にんじんとまぜる	・うどんに入れる ・白身魚や鶏ささみと合わせる	・他の野菜と一緒にポトフにする ・卵焼きに入れる

じゃがいも

【下ごしらえ】

離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)
皮と芽を取る。1cmの角切りにして水かだしを加え、コンロで加熱 →なめらかにすりつぶす ※ざらつきが気になる場合は、ミキサーにかけてなめらかにする	2-3mmの角切りにする →指で軽く押してつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ	7-8mmの角切りまたは3-5cmのスティック状にする
		
【調理例】 ・お湯やミルクでのばす ・他の野菜ペースト(ブロッコリー、にんじんなど)と合わせる	・ヨーグルトに入れて、ヨーグルトサラダにする	・野菜や魚などと一緒に煮物にする ・じゃがいもをゆでてマッシュし、おやきにする

アスパラガス

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
やわらかい穂先の部分を指で軽く押しつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ →2-3mmに刻む	固い根元や皮を取りのぞき、指で軽く押しつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ →5mmに刻むまたは 3-5cmのスティック状にする
【調理例】 <ul style="list-style-type: none">・おかゆにまぜる・豆腐と合わせて白和えにする	<ul style="list-style-type: none">・クリーム煮にする・ツナ、マヨネーズと和える・炒めて粉チーズをふりかける

スナップエンドウ

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳後期（9～11か月）
筋を取り、やわらかくゆでるか電子レンジ →5mmに刻む
【調理例】 <ul style="list-style-type: none">・卵とじにする。・他の野菜と一緒にマヨネーズ和えにする。

旬の野菜を美味しく食べよう

夏

秋

旬の野菜は、美味しく食べることができ、栄養満点です。離乳食や幼児食に取り入れてみましょう。
野菜の下ごしらえの仕方と、食べやすくするための簡単な調理法をのせています。

1年中使いやすい野菜例

にんじん

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<ul style="list-style-type: none"> ・5mmくらいの厚さに切り、やわらかくゆでるか電子レンジ →すりつぶして裏ごしする ・縦に半分に切り、半ゆでにしてすりおろす <p>多めに作るなら、加熱後粗く刻んで水分を足し、ミキサーにかけるとよい</p>	<p>縦半分に切り、やわらかくゆでるか電子レンジ →2-3mmのみじん切り</p>	<p>縦半分に切り、指で軽くつぶせるくらいのやわらかさにゆでるか電子レンジ →5-8mmの角切りまたは3-5cmのスティック状</p>
		 

【調理法】

- ・お湯やミルクでのばす。
- ・パン粥に入れる。
- ・蒸しパンに入れる。
- ・おかゆにまぜる。
- ・豆腐とまぜて白和えにする。
- ・ヨーグルトに入れる。（離乳中期以降）



カボチャ

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>皮、種、わたを取り除き、やわらかくゆでるか電子レンジ →つぶして裏ごしする (ラップやジップロックに入れて、手やめん棒でつぶすのもよい)</p>	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ →4-5mmの角切り</p>	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ →7-8mmの角切り</p>
		

【調理法】

- ・お湯やミルクでのばす。
- ・パン粥に入れる。
- ・蒸しパンに入れる。
- ・おかゆに混ぜる。
- ・ミルクや豆乳とあわせて、ポタージュにする。
- ・トマトと合わせる。トマトの水分で食べやすくなる。



キャベツ

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>芯を取ってゆでるか電子レンジで加熱し、粗く刻んで水分を足してミキサーにかける</p> <p>※とくに離乳初期はだして炊くのがオススメ</p> 	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ→すりつぶす、または1-2mmのみじん切りにする</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>多めに作るなら、 フードプロセッサーにかけるとよい</p> </div> 	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ→2-3mmに刻む</p> 

【調理法】

- おかゆに入れる。 • おかかやのりと和える。
- ジャがいもとあわせるとまとまって食べやすい。
- 離乳中期以降は片栗粉でとろみをつけると食べやすい。



夏に美味しく食べられる野菜例

なす

【下ごしらえ】 冷凍可 ※冷凍するなら調理したものを

離乳後期（9～11か月）
<p>皮をむき、切ったらすぐに水にさらしアク抜きをする</p> <p>→4-5mm角に切る</p>



【調理法】

- だし汁で煮て、おかか和えにする。 • お味噌汁に入れる。
- トマトと一緒に調理する。（スープ、ラタトゥイユ） • ひき肉と炒めてとろみをつける。

秋に美味しく食べられる野菜例

里いも

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>水で洗い、皮ごとゆでるか電子レンジ</p> <p>→皮をむいて4-5mmの角切り または粗くつぶす</p>	<p>水で洗い、皮ごとゆでるか電子レンジ</p> <p>→皮をむいて7-8mmの角切りにする</p>

【調理法】

- ミルクや豆乳を入れてポタージュにする。 • きなこを混ぜる。
- 魚と合わせてお団子にする。 • 他の野菜と一緒に煮物にする。
- おやきにする（ツナと混ぜる。のりやチーズと混ぜる。）



旬の野菜を美味しく食べよう



旬の野菜は、美味しく食べることができ、栄養満点です。離乳食や幼児食に取り入れてみましょう。
野菜の下ごしらえの仕方と、食べやすくするための簡単な調理例をのせています。

冬に美味しく食べられる野菜例

だいこん

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
皮をむき、おろし器ですりおろす →コンロか電子レンジで加熱 ※ざらつきが気になる場合は、ミキサーにかけてなめらかにする 	2-3mmのみじん切りにする →指で軽く押してつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ 	5mmの角切りまたは 3-5cmのスティック状にする →指で軽く押してつぶせるくらいのやわらかさにゆでるか電子レンジ 
【調理例】 ・お湯やミルクでのばす ・おかゆにまぜる ・豆腐やしらすと合わせる	・だし汁で煮てとろみをつける	・魚や肉と一緒に煮物にする

かぶ

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
皮を厚めにむき、おろし器ですりおろす →コンロか電子レンジで加熱 ※ざらつきが気になる場合は、ミキサーにかけてなめらかにする	2-3mmの角切りにする →指で軽く押してつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ	5mmの角切りまたは 3-5cmのスティック状にする →指で軽く押してつぶせるくらいやわらかくゆでるか電子レンジ
【調理例】 ・お湯やミルクでのばす ・おかゆにまぜる ・いもやかぼちゃと合わせてポタージュにする	・ツナと和える	・鶏ひき肉と合わせてそぼろあんかけにする

ブロッコリー

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>小房をやわらかくゆでるか電子レンジ →穂先を刻み、すりつぶす</p> 	<p>小房をやわらかくゆでるか電子レンジ →穂先を2-3mmに刻む</p> 	<p>小房をやわらかくゆでるか電子レンジ →5mmに刻む 茎は3-5cmのスティック状にする</p> 
<p>【調理例】</p> <ul style="list-style-type: none"> • おかゆにまぜる • マッシュしたじゃがいもと混ぜる • 片栗粉でとろみをつける 	<ul style="list-style-type: none"> • 他の野菜と一緒にヨーグルトで和える 	

白菜

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>葉先をやわらかくゆでるか電子レンジで加熱し、粗く刻んで水分を足してミキサーにかける</p>	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ →すりつぶす、または1-2mmのみじん切りにする</p>	<p>やわらかくゆでるか電子レンジ →2-3mmに刻む</p>
<p>【調理例】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 豆乳や粉ミルクと合わせてミルクスープにする 	<ul style="list-style-type: none"> • うどんやおかゆにまぜる • チーズと和える 	<ul style="list-style-type: none"> • 魚と一緒にだし汁で煮る

ほうれん草

【下ごしらえ】 冷凍可

離乳初期（5～6か月）	離乳中期（7～8か月）	離乳後期（9～11か月）
<p>葉先をやわらかくゆでて冷水にさらしてしっかり洗う（あく抜き）。粗く刻んで水分を足し、ミキサーにかける</p>	<p>葉先をやわらかくゆでてあく抜きをする →2-3mmに刻む</p>	<p>葉と茎をやわらかくゆでてあく抜きをする →5mmに刻む</p>
<p>【調理例】</p> <ul style="list-style-type: none"> • おかゆにまぜる 	<ul style="list-style-type: none"> • スクランブルエッグに入れる（全卵が食べられるようになってから） • 片栗粉でとろみをつけ、魚や肉のあんかけにする 	<ul style="list-style-type: none"> • 細かく刻んでハンバーグに入れる