
料理例・献立例



離乳食のすすめ方（液体から固形食への移行）

開始時

- ① ミルクだけの液体食から、なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ）が食べられるようになる。
- ② 口の前の方を使って、舌と上あごでつぶす動きを覚える。【舌でつぶせるかたさ】
- ③ 舌と上あごでつぶせないものを、歯茎の上でつぶすことを覚える。
☆やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。【歯茎で押しつぶせるかたさ】
- ④ 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。
☆手づかみ食べを十分にさせる。【歯茎で噛みつぶせるかたさ】
- ⑤ 手づかみ食べが上手になる。食具を使って食べることを覚える。

かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎのピューレ

作り方

やわらかく茹でて、刻んだり、すり鉢でつぶしたり、裏ごしする。
または、つぶしたものを昆布だしに茹で汁を加えて伸ばす。
☆月齢に合わせた固さにする。

かぼちゃ、じゃがいも

皮をむき、1cm 厚さのいちよう切りにして茹でる。

たまねぎ

茹でたたまねぎを繊維に垂直に切る。

バナナ

5mm 厚さの輪切りにしフォークの背などでつぶす。
☆月齢に合わせた固さにする。

栄養素量

たまねぎのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
たまねぎ	10	4	0.1	0	0.9	2.4
	30	11	0.3	0	2.6	7.2

じゃがいものピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
じゃがいも	10	8	0.2	0	1.8	5.9
	30	23	0.5	0	5.3	18

かぼちゃのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
かぼちゃ	10	9	0.2	微量	2.1	8.1
	30	27	0.6	0.1	6.2	24

バナナのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
バナナ	10	9	0.1	0	2.3	3.5
	30	26	0.3	0.1	6.8	11

料理名: **にんじんのピューレ**

調理時間: 15分



材料

にんじん 100g

にんじんの茹で汁 または 昆布だし

作り方

1. 皮を除いたにんじん100gを1cm厚さの半月切りにする。
 2. 小鍋ににんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで茹でる。
 3. 湯を切り、裏ごし器で濾す。
 4. ベビースプーン1さじ分に、にんじんの茹で汁または昆布だしを少量ずつ加えて混ぜ、とろりとなるまでのばす。
- ☆月齢に合わせた固さにする。

「にんじんのピューレ」 にんじんの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	2.5
	30	11	0.2	0	2.6	7.5

料理名: **かぶのピューレ**

調理時間: 15分



材料

かぶ 100g

作り方

1. 皮を厚くむいたかぶ100gを1cm厚さの半月切りにする。
2. 小鍋にかぶを入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで茹でる。
3. 湯を切り、おろし金ですりおろす。

☆月齢に合わせた固さにする。

「かぶのピューレ」 かぶの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
かぶ	10	2	0.1	0	0.5	2.4
	30	6	0.2	0	1.4	7.2

料理名: **さつまいものピューレ**

調理時間: 20分



材料

さつまいも 100g

さつまいもの茹で汁 または 昆布だし

作り方

1. 皮を厚くむいたさつまいも100gを1cm厚さいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
 2. 湯を切り、裏ごし器で濾す。
 3. ベビースプーン1さじ分に、さつまいもの茹で汁または昆布だしを少量ずつ加えて混ぜ、とろりとなるまでのばす。
- ☆月齢に合わせた固さにする。

「さつまいものピューレ」 さつまいもの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
さつまいも	10	13	0.1	0	3.2	7.5
	30	40	0.4	0.1	9.6	23

料理名: **りんごのピューレ**

調理時間: 15分



材料

りんご 100g

作り方

1. 皮をと芯を除いたりんご 100gを 5 mmの厚さのいちよう切りし、やわらかくなるまで茹でる。
2. 湯を切り、すり鉢ですりつぶす。

☆月齢に合わせた固さにする。

「りんごのピューレ」 りんごの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
りんご	10	6	0	0	1.6	0.3
	30	17	0	0.1	4.7	0.9

料理名: **五分粥・全粥**(たんぱく調整食品を使用する)

調理時間: 60分(浸水時間を除く)



材料

【五分粥の場合】

1/25 越後米粒タイプ
水 米の10倍

【全粥の場合】

1/25 越後米粒タイプ
水 米の5倍

- I. 五分粥を裏ごす
- II. 全粥をつぶす
- III. 全粥
- IV. やわらかく炊いたごはん



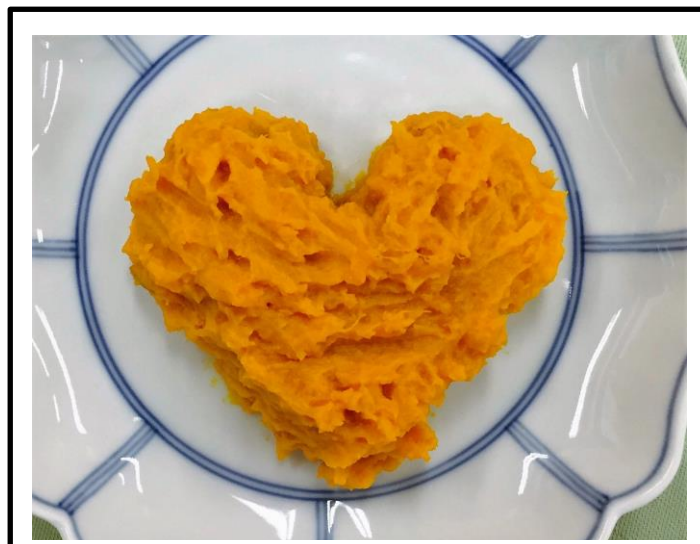
作り方

1. 洗米、浸水せずに使用する。
2. 火にかけ沸騰するまでは強火、沸騰後は中央だけが静かに沸騰するくらいに火力を調節して約1時間加熱する。この間、ふたを少しずらしておく。加熱中はかき混ぜない。火を消し、約5分蒸らす。
3. 少量の場合は、計量カップに入れて炊飯器で家族のご飯と一緒に炊く。

「五分粥・全粥」 米の栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
1/25 越後米 粒タイプ	10	30	0	0~0.2	7.5	4
	30	90	0	0~0.6	22.5	12

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例



①. かぼちゃのマッシュ

日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	かぼちゃ	かぼちゃ	50	46	1.0	41
	マッシュ	バター	3	22	0.0	0.8
		昼食合計		267	7.2	93
間食	果物	すりりんご	50	29	0.1	2
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		就寝前合計計		209	6.4	59
		1日合計		903	26.1	255.8
		食事由来		97	1.1	43.8
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	50	258	6.2	212
		ミルク由来 合計	170	806	25	212

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

- ②. コーンクリームスープ
 ③. れんこんのおやき



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

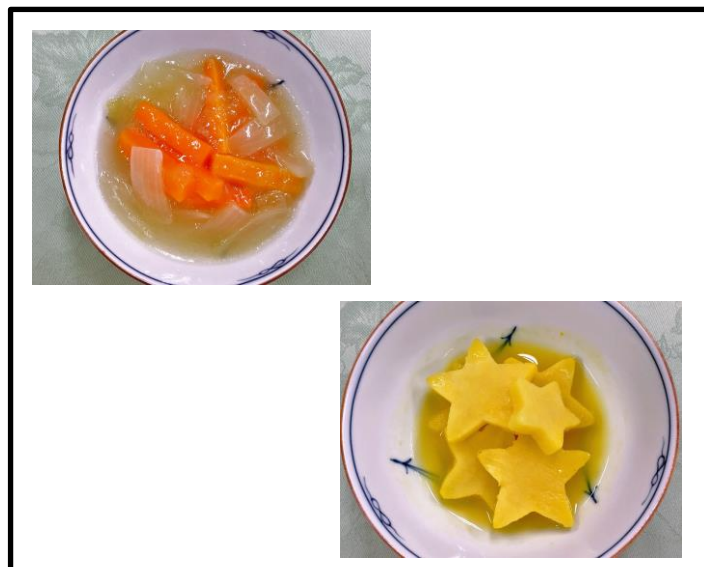
※ たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	コーンクリーム	コーンクリームスープ・粉末タイプ	5	21	0.4	※ 20
	スープ	たまねぎ	40	15	0.4	10
		昼食合計		235	7.0	81
間食	れんこんの	れんこん	50	33	1.0	24
	おやき	片栗粉	5	17	0.0	0
		ごま油	5	46	0.0	0
		間食合計		96	1	24
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		就寝前合計計		209	6.4	59
		1日合計		938	26.8	266.0
		食事由来		132	1.8	54
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	50	258	6.2	212
		ミルク由来 合計	170	806	25	212

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

④. 野菜の吉野煮

⑤. さつまいものオレンジジュース煮



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニルアラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	野菜の吉野煮	にんじん	30	11	0.2	7.5
		たまねぎ	20	7	0.2	5
		調合油	3	28	0.0	0
		かつお・昆布だし	50	1	0.2	1.5
		片栗粉	5	17	0.0	0
		昼食合計		263	6.8	65
間食	さつまいもの オレンジジュース煮	さつまいも	30	40	0.4	23
		オレンジジュース	50	21	0.4	5
		間食合計		61	1	28
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		就寝前合計計		209	6.4	59
		1日合計		931	26.4	254.0
		食事由来		125	1.4	42
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	50	258	6.2	212
		ミルク由来 合計	170	806	25	212

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

- ⑥. トマト煮
 ⑦. さつまいものマッシュ

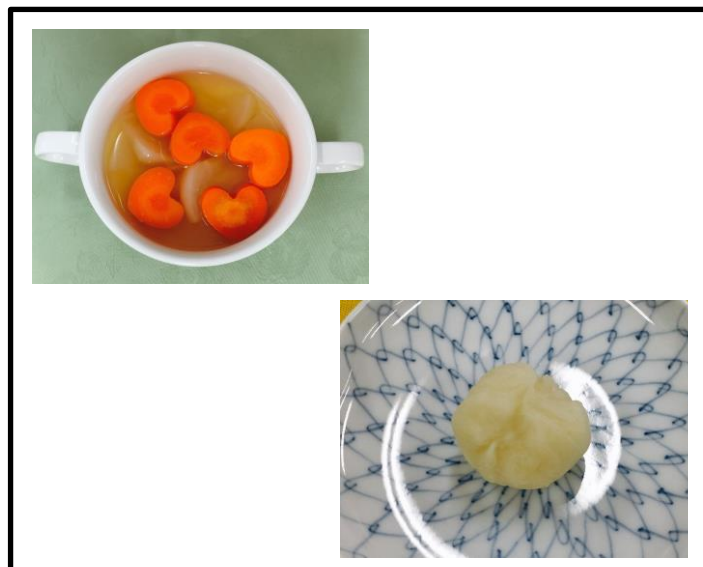


日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	トマト煮	じゃがいも	20	15	0.3	12
		たまねぎ	30	11	0.3	7.2
		トマト	50	10	0.4	9.0
		固形コンソメ	1	2	0.1	0.2
		昼食合計		237	7.3	79
間食	さつまいもの マッシュ	さつまいも	30	40	0.4	23
		バター	3	22	0.0	0.8
		間食合計		62	0	24
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		就寝前合計		199	6.2	51
		1日合計		896	26.3	256.2
		食事由来		100	1.5	52.2
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	48	248	6.0	204
		ミルク由来 合計	168	796	24.8	204

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

- ⑧. かぶのスープ煮
 ⑨. やまいものマッシュ



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	かぶの	かぶ	50	11	0.3	12
	スープ煮	にんじん	30	11	0.2	7.5
		固形コンソメ	1	2	0.1	0.2
		昼食合計		223	6.8	71
間食	山芋のマッシュ	やまいも	30	20	0.7	22
		砂糖	3	12	0.0	0.0
		間食合計		32	1	22
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		就寝前合計計		209	6.4	59
		1日合計		862	26.3	253.7
		食事由来		56	1.3	42
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	50	258	6.2	212
		ミルク由来 合計	170	806	25	212

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

⑩. キャベツとにんじんのスープ煮



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	キャベツと	キャベツ	50	12	0.7	16
	にんじんの	にんじん	30	11	0.2	7.5
	スープ煮	固形コンソメ	1	2	0.1	0.2
		昼食合計		224	7.2	75
間食	果物	みかん	50	23	0.4	7.5
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		夕食合計		209	6.4	59
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	15	77	1.8	63
		就寝前合計計		214	6.5	63
		1日合計		869	26.7	255.2
		食事由来		48	1.4	31.2
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	53	273	6.5	224
		ミルク由来 合計	173	821	25.3	224

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

⑪. 若草煮



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

※ かつおだしのPhe量は掲載した分析値とした。

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	若草煮	ほうれん草	20	4	0.4	20
		にんじん	30	11	0.2	7.5
		たまねぎ	30	11	0.3	7.2
		かつおだし	50	1	0.2	※ 1.5
		昼食合計		226	7.3	87
間食	果物	いちご	50	17	0.5	12
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		夕食合計		199	6.2	51
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		就寝前合計計		199	6.2	51
		1日合計		840	26.4	252.2
		食事由来		44	1.6	48.2
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	48	248	6.0	204
		ミルク由来 合計	168	796	24.8	204

PKU 料理
(1～2 歳児のための標準献立)
の組み合わせ例
乳児期後半 (体重 10 kg)
Phe240～260 mgの 1 日例

⑫. トマトのオリーブオイル煮



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
		朝食合計		199	6.2	51
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	62	1.5	51
	トマトの オリーブオイル煮	トマト	50	10	0.4	9
		オリーブ油	5	46	0.0	0
		昼食合計		255	6.6	60
間食	果物	桃	50	20	0.3	4.5
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	72	1.7	59
		夕食合計		209	6.4	59
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	15	77	1.8	63
		就寝前合計計		214	6.5	63
		1日合計		897	26.0	237.5
		食事由来		76	0.7	13.5
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調製粉乳由来	53	273	6.5	224
		ミルク由来 合計	173	821	25.3	224