



<目標> 1日2回食にし、食事のリズムを作っていきましょう。
色んな味や舌ざわりを楽しめるように**食品の種類**を増やしていきましょう！

<固さの目安> 舌でつぶせる程度の**豆腐**くらいの固さが目安
徐々に、軟らかく煮たもののつぶし方を粗くしたり、刻み方を大きくして、
お子さんがモグモグ、ゴックンと飲み込めるような固さにしていきましょう。

<味付けの目安> 調味料（塩、砂糖、しょうゆ、みそ）も使えるようになりますが、
風味付け程度に使い、素材の味を活かしていきましょう。

<量の目安>

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	(g)	※全がゆ 50～80
	野菜・果物	(g)	20～30
	魚	(g)	10～15
	または肉	(g)	10～15
	または豆腐	(g)	30～40
	または卵	(個)	卵黄1～全卵1/3
	または乳製品	(g)	50～70

♪ 初めてあげる食材は、1回目の時
（なるべく午前中）にあげて
お子さんの体調など様子をみましょう。

♪ うどん、食パンの目安
・うどん1/8玉～1/5玉
・食パン8枚切り1/3枚～1/2枚
（おかゆのエネルギーをもとに算出）

※この時期のおかゆは「7倍がゆ」から始め、徐々に「全がゆ」に進めていきます。

「7倍がゆ」とは、米1：水7で炊いたものです。

「全がゆ（5倍がゆ）」は、米1：水5で炊いたものです。

※離乳食のあとに、母乳または育児用ミルクをあげます。

<ポイント>

★母乳や育児用ミルクが栄養の中心ですが、離乳食の栄養バランスも

徐々に気にしていきましょう。

穀類の主食に、たんぱく質性食品と野菜類を使ったおかずを用意しましょう。

★たんぱく質性食品は脂肪の少ないものからあげましょう。

魚：白身魚→赤身魚

肉：鶏肉の脂身が少ないところから始めましょう（鶏ささ身がおすすめ）。

豆類：豆腐、きなこ→納豆、高野豆腐

卵：固ゆでの卵黄→全卵へ

乳製品：育児用ミルク、ヨーグルト、カッテージチーズ、少量の粉チーズ（塩分に注意）

牛乳（加熱してお料理として使えます。飲用としては1歳からです。）

★食べにくい食材（魚、肉、野菜など）は、片栗粉やコーンスターチでとろみをつけたり、
おかゆに混ぜるとのどごしがよくなって、食べやすくなるでしょう。

★離乳食やスプーンに興味を持ち、触りたがるお子さんもいます。

そんな時は、お子さん用のスプーンも用意し、持たせてあげましょう。

周りが汚れてもいいように、ビニールシートや新聞紙を敷いて汚れても
大丈夫な環境を作りましょう。



メニューの紹介

☆かぼちゃのミルク煮

<材料>

軟らかくしたかぼちゃ 15g
牛乳 大さじ1/2

<作り方>

① 耐熱皿にかぼちゃと牛乳を入れ、電子レンジで30秒加熱し、フォークなどでつぶす。



- ♥ 「かぼちゃ」のかわりに「さつまいも」、
- ♥ 「牛乳」のかわりに「育児用ミルク」「カッテージチーズ」「粉チーズ」もOK!
- ♥ 月齢が進んでいくと、かぼちゃのつぶし方を大きくしていきましょう。
- ♥ アレルギーがある方、心配な方は牛乳のかわりに育児用ミルクを使ってください。



☆鶏ささみのミニトマト煮

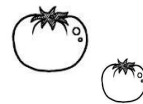
<材料>

鶏ささみ 10g … 包丁でそいで、たたき、細かく刻む
ミニトマト 1~2個 … 皮と種をとり、みじん切り
だし汁 大さじ2~
水溶き片栗粉 少々

<作り方>

① 鍋に鶏ささみ、ミニトマト、だし汁を入れてよく混ぜた後、火をかけて煮る。
② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ♥ 鶏ささみのひき肉でもOK!
- ♥ 冷凍した鶏ささみの場合は、おろし金などですりおろしましょう。
- ♥ ミニトマトを冷凍し、使うときに水につけると簡単に皮がむけます。
- ♥ ミニトマトのかわりにトマトペーストもOK!
- ♥ 離乳食が進んでくると、鶏ささみの刻み方を大きくしていきましょう。
- ♥ 片栗粉（またはコーンスターチ）：水=1:3の比率にし、よく混ぜて使うと、とろみをつけやすいです。



☆ブロッコリーと白身魚のくず煮

<材料>

ブロッコリー 10~15g … やわらかくゆで、細かく刻む
白身魚 10~15g … ゆでて、細かくほぐす
片栗粉 ひとつまみ
だし汁 大さじ2

<作り方>

① 鍋にすべての材料を入れてよく混ぜ、火にかけ、とろみをつける。

- ♥ ブロッコリーは穂先部分を薄くそげば、すぐにみじん切りの状態になり、便利です。
- ♥ 白身魚のかわりに、しらす干し、鶏のささみ、豆腐にするとレパートリーも広がります。
- ♥ 片栗粉やコーンスターチを入れて「とろみ」があると食べやすくなります。

穂先部分は、ここです

