

離乳食レシピ



★5～6か月ごろの離乳食のレシピ★

じゃがいものとろとろ

【材料】
じゃがいも 15g (中1/6個)
だし汁 大さじ1/2



- ①じゃがいもはやわらかくゆでて、すりつぶす
- ②じゃがいもにだし汁を加えて、のぼす

ほうれん草のペースト

【材料】
ほうれん草 (葉先) 1～2株分
だし汁 大さじ1



- ①ほうれん草はやわらかくゆでてすりつぶす
- ②ほうれん草にだし汁を加え、のぼす

※小さじ1から与えます。10倍がゆと一緒にあげましょう。

慣れてきたら、野菜は複数種類組み合わせると、よりおいしくなります。

野菜のざらざらを嫌がるようなら、おかゆに混ぜたり、水溶き片栗粉などでとろみをつけてみましょう。

★7～8か月ごろの離乳食のレシピ★

かぼちゃのそぼろあんかけ

【材料】
かぼちゃ 20g
鶏ひき肉 5g
砂糖 小さじ1/5
しょうゆ 小さじ1/5
片栗粉 小さじ1/3



- ①かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る
- ②鶏ひき肉はフライパンを使って炒る。その後包丁でたたいてみじん切りにする
- ③①の鍋にひき肉、砂糖、しょうゆを入れて煮て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける

★9～11か月ごろの離乳食のレシピ★

小松菜入りけんちんうどん

【材料】
うどん (乾麺) 15g
豚もも肉 10g
小松菜 }
にんじん } みじん切りにして小さじ1ずつ
大根 }
みそ 小さじ1/5
だし汁 大さじ3



- ①うどんはゆでて、水にさらし2～3cm幅に切る。豚肉はゆでてみじん切りにする
- ②鍋にだし汁を沸かし、うどん、豚肉、野菜を入れて煮る。最後にみそを加え、ひと煮立ちさせる

★12～18か月ごろの離乳食のレシピ★

まぐろのソテー

【材料】
まぐろ 15g
塩 少々
片栗粉 少々
なす 10g
トマト 10g
サラダ油 少々

- ①なすは0.5cm幅の輪切り、トマトは0.5cm幅のいちょう切りにする
- ②まぐろはひと口大に切り、塩をふり片栗粉を薄くまぶす
- ③フライパンに油を熱し、②となす、トマトをふたをして焼く

保健センターでは、離乳食講習を申込み制で毎月実施しています。離乳食講習でお渡ししている資料は草加市のホームページに掲載しています。



草加市離乳食講習のページ

電話相談も随時行っています。ぜひご利用ください。

★草加市保健センター★

草加市中央1-5-22
TEL 048-922-0200
FAX 048-922-1516

ママも赤ちゃんも笑顔で

楽しくすすめる 離乳食

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんは離乳食を通して少しずつ食べものを飲み込んだり噛みつぶしたりできるようになり、徐々に食べられる食品が増え、自分で食べられるようになります。



離乳食を始める前の赤ちゃん

離乳食の練習に、果汁や白湯は必要ありません。



離乳食開始前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳またはミルクです。離乳食で少しずついろいろな味に出会い、慣れていくものなので味やスプーンに慣れていくのは離乳食を開始してから十分です。また、果汁や白湯を与えることによって母乳やミルクの量が減ってしまう方が心配です。

離乳食を始める時期

赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく見てみましょう。

1. 首がしっかりすわっている
2. 支えてあげると座れる
3. 食べ物に興味を示す

などが見られる、生後5～6か月頃が離乳食を開始する目安です。始めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。



1日1回、1さじのつぶしがゆから


赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回、1さじ(小さじ1)からはじめます。なめらかにつぶし、少しずつ量を増やしていきます。



おかゆ・軟飯の作り方

作り方の違いは、水加減のみです。時間のある時に作り、1回分ずつ分けて冷凍保存しておきましょう。

1. 米は洗って水けをきり、鍋に入れて水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。
2. ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約40分煮る。
3. 火を止めてとふたをし、10分ほど蒸らす。

初期	初期～中期	中期～後期	後期～完了期
10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ(全がゆ)	軟飯
 米 1/4カップ	 米 1/4カップ	 米 1/2カップ	 米 1/2カップ
 水 2と1/2カップ	 水 1と3/4カップ	 水 2と1/2カップ	 水 1と1/2カップ

ゆでる

根菜は水から茹でる。葉物は熱湯から茹でる。いも類・かぼちゃなどは蒸してもOK。



つぶす

すり鉢&すりこぎで。フォークやスプーン・マッシャーでつぶしてもOK。もっと細かくしたい時は裏ごし。



のぼす

茹で汁やだし・ミルク・湯など水分を加えてのぼす。



とろみをつける

野菜・魚・肉などはバサつくので、仕上げに、水溶き片栗粉・おかゆ・じゃがいもなどと一緒に煮て、ゆるめにとろみをつける。



離乳食の調理方法

大人の食事から取り分ける

大人の食事と一緒に煮ることでやわらかくおいしく煮える。汁物や鍋物・煮物を1日1回用意すると取り分けも簡単。



細かく切る

根菜は茹でてからみじん切りに。野菜は繊維の向きに垂直にするようにして切る。




フリージングも活用しよう

時間のある時に作っておき、小分けにして冷凍しておくとう便利です。

1. 小さく・うすく、小分けにする。
2. 1週間で使い切る。
3. 使用する際は、中まで十分に加熱する。(水分をプラスすると乾燥が防げます。)

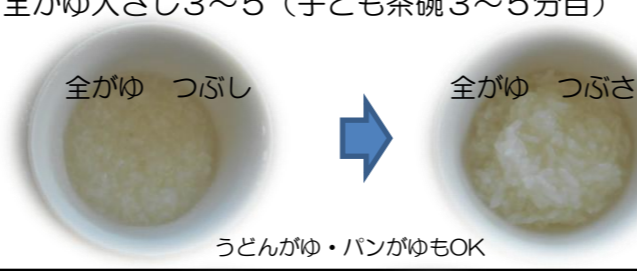




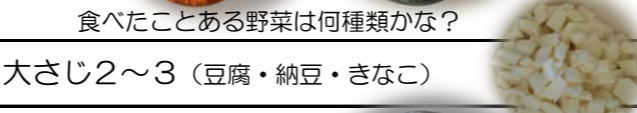
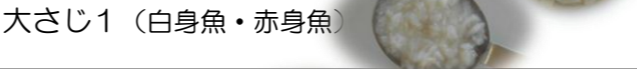


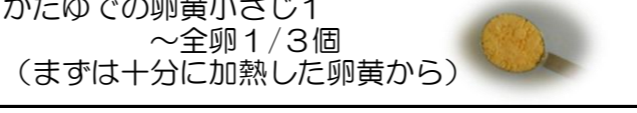

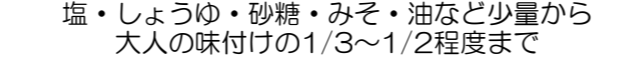


離乳食の進め方のめやす

1さじは 小さじ(5cc) スプーン1杯のこと 



大さじ1杯は15ccで、小さじ3杯と同量です

月齢	初期 生後5~6か月ごろ (離乳食開始1~2か月目) 	中期 7~8か月ごろ (離乳食開始2~4か月目) 	後期 9~11か月ごろ (離乳食開始5~7か月目) 	完了期 12か月~18か月ごろ (離乳食開始8か月~1年2か月目) 		
赤ちゃんの様子	大人が食事をしているとじっとみつめたり、よだれをたらしたりします	もぐもぐ口を動かすようになります	離乳食に手をだしたり自分で食べたがるようになります	手づかみ食べが上手になります コップやスプーンも使えるようになります		
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回+間食1~2回		
授乳(母乳・ミルク)	いつも通り、飲みたいだけ与えます	飲みたいだけ与えます	飲みたいだけ与えます お子さんによっては量が減ってくる子もいます	離乳食の進み具合によってだんだん少なくなります		
進め方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●ごっくん(くちびるを閉じて飲み込める)できることが目標です ●米・いもなどのおかゆを小さじ1から始め、慣れてきたら量を増やしていきます ●始めて2週間目ごろからやわらかくゆでて、すりつぶしたり、裏ごした野菜を与えます ●3週間目くらいから、やわらかく茹でた豆腐か白身の魚をつぶし、とろみをつけて与えます ●1か月くらいたち、口を閉じて飲み込めており、おかゆと野菜と豆腐(または白身魚)がそろって食べられるようになったら2回食に進めていく目安です 	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の種類を増やし、つぶしがゆから徐々につぶし方を粗くして、全がゆに進めます ●野菜は大きめ(ひと口大)に切ったものを、舌でつぶせるくらいの固さにゆでた後、つぶしたり、さいの目切りにしたりします ●魚類は、白身魚から赤身魚(まぐろ、かつお)へと魚の種類を増やします ●肉類は脂肪分の少ない鶏肉がおすすめです。脂肪分の多い肉類や豚・牛は後期まで待ちましょう ●牛乳(料理につかう程度)、ヨーグルト、少量のチーズなども使えます ●卵は固ゆでの卵黄小さじ1から始めましょう ●大人からの取り分け調理がしやすくなります ●とろみをつけて食べやすくしてあげましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回食べて生活のリズムを大切にしましょう ●家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう ●全がゆから軟飯に進めていきます ●白身の魚、赤身の魚のほか、様子を見ながら青背の魚(いわし、さば)へと種類を増やします ●肉類は鶏肉以外に豚や牛の赤身肉へと種類を増やします ●野菜や魚・肉など、大きさを大きくするときは、とろみをつけてあげましょう ●きのこ・海藻類も少量ずつから食べられるようになります 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう ●自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう ●3回の食事だけでは足りないようであれば、食事の補いとしておやつを1日1~2回、時間を決めて与えます ●おやつには小さいおにぎり、ふかし芋、牛乳やヨーグルト、果物などがおすすめです ●離乳食が完了しても、奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、食べ物の固さ、大きさ、味付け等に配慮しましょう 		
固さのめやす	なめらかにすりつぶした状態から、ヨーグルト状→徐々に粒を残して	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい		
栄養のバランス	1日2回食になったら、ごはん類(主食)・野菜(副菜)・たんぱく質の仲間(主菜)を毎食そろえて食べましょう					
量のめやす	ごはん類 米・うどん・パン	 <p>START つぶしがゆ 10倍がゆ 小さじ1→小さじ5</p>	 <p>全がゆ 全がゆ 全がゆ 全がゆ うどんがゆ・パンがゆもOK</p>	 <p>軟飯80g 子ども茶碗7分目 パンをちぎって</p>	 <p>軟飯~ご飯80g ご飯80g 子ども茶碗軽く1杯 パンは耳もOK</p>	
	野菜・果物	 <p>2週間目 + すりつぶした野菜 小さじ1→小さじ3</p>	 <p>大さじ1~2 食べたことある野菜は何種類かな?</p>	 <p>大さじ2~3</p>	 <p>大さじ3~4</p>	
	たんぱく質の仲間 (どれか1品選んだ時の目安)	豆腐	 <p>3週間目 + つぶした豆腐・白身魚 小さじ1→小さじ3</p>	 <p>大さじ2~3 (豆腐・納豆・きなこ)</p>	 <p>大さじ3</p>	 <p>大さじ4程度</p>
		魚	 <p>大さじ1 (白身魚・赤身魚)</p>	 <p>大さじ1 (白身魚・赤身魚・青背の魚)</p>	 <p>大さじ1~2 (白身魚・赤身魚・青背の魚)</p>	
		肉	なし	 <p>大さじ1 (鶏肉)</p>	 <p>大さじ1 (鶏肉・豚肉・牛肉) 葉物野菜や肉・魚はとろみをつけましょう</p>	 <p>大さじ1~2 (鶏肉・豚肉・牛肉)</p>
		卵	なし	 <p>かたゆでの卵黄小さじ1 ~全卵1/3個 (まずは十分に加熱した卵黄から)</p>	 <p>全卵1/2個</p>	 <p>全卵1/2~2/3個</p>
乳製品	なし	 <p>50g~70g ※チーズを使うときは少量で (牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ)</p>	 <p>80g</p>	 <p>100g</p>		
調味料	なし(だし・野菜スープなどで素材の味を生かします)	 <p>塩・しょうゆ・砂糖・みそ・油など少量から 大人の味付けの1/3~1/2程度まで</p>	 <p>大人の味付けの1/2程度まで 油(サラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など)もOK</p>	 <p>大人も薄味を心がけると、一緒の味付けで食べられます</p>		

量はあくまでも目安です。少食でも大丈夫。だんだん離乳食に慣れていきます。中期以降は食材を広げていくことを心がけましょう。