

草加市保健センター

だんだん上手にごっくんでできるようになりましたね。
この時期の赤ちゃんは、食べる時に唇を閉じて左右に動かすようになります。
赤ちゃんも離乳食に慣れて食べる楽しさがわかってくる頃です。

食品の種類や・料理を多様に経験できるよう心掛けましょう。



回数を増やしましょう

1日1回から始めた離乳食の回数を増やしましょう。
授乳のタイミングに合わせてもいいし、家族の食事の時間に合わせてもかまいません。
ただし、夜遅い時間に離乳食を与えるのは避けたほうがいいでしょう。

やわらかさ・大きさ

舌でつぶせるくらいの固さが目安です。

大人が指でつまんで、簡単につぶせるくらいのやわらかさが目安です。
根菜やいも類などは、やわらかくなるまでしっかりと煮て、徐々につぶし方をあ
らくしましょう。
野菜や肉・魚は、とろみをつけるとなめらかになり、飲み込みやすくなります。

大きくしていくときのポイント・急に大きくしない！

● なめらかなものの中に少しずつ粒を混ぜる

- ① なめらかにつぶしたおかゆにあらつぶしにした米粒や野菜・魚等を1～2粒入れる
- ② ポタージュ、マッシュポテト、茶碗蒸し、ゼリー等に粒のあるものを少し入れる
- ③ ホワイトソースやヨーグルトに混ぜる

● スープや白湯・お茶などの水分と一緒に与える

スープやみそ汁・白湯やお茶を用意し、離乳食と水分を交互に与えてみる

● よく食べてくれる料理と一緒に与える

よく食べる料理と交互に与えたり、混ぜ込む

● とろみをつける

水溶き片栗粉やとろみ剤を使ってとろみをつけると、飲み込みやすくなる



いろいろな味・料理に慣れさせて

◆ 薄味で調味を。

家族の食事から取り分ける際、これまで、調味料を入れる前に赤ちゃんの分を取り出していましたが、これからは、塩、しょうゆ、砂糖、みそ、油（サラダ油・バター・オリーブオイル・ごま油）などは使うことができ、取り分けがしやすくなります。大人の1/3～1/2程度の味つけで調味し、赤ちゃんの分を取り出してから、家族分の味つけを追加しましょう。

家族全員で、日ごろから薄味で調味することも、健康づくりにつながります。

◆ 混ぜ混ぜおかゆばかりになっていませんか？

おかゆとおかずを分けて与える経験も重ねていきましょう。

もぐもぐの練習になったり、マンネリ化を感じにくくなります。



7～8か月頃になると、1日に必要な栄養の30～40%を離乳食でとるようになります。離乳食も栄養バランスを考えながら、進めていきます。

栄養バランスの考え方

主食・主菜・副菜を毎食そろえます。
離乳食も家族の食事の考え方は同じです。



主食・主菜・副菜のバランスをとるようにして、あとは無理強いせず赤ちゃんの食べ方に合わせましょう。量はあくまでも目安です。

	食材	栄養	7か月 ~ 8か月
	主食 おかゆ (米・うどん・パン)	エネルギー源	全がゆ 子ども茶わん4～8分目 (50～80g)
	副菜 野菜 海そう 果物	ビタミン ミネラル源	大さじ1～2
	主菜 大豆製品 魚・肉 卵 乳製品	たんぱく質 源	豆腐 大さじ2～3 魚・肉 大さじ1 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品 50～70g

食べる量より食事の雰囲気大切に

●たくさん食べる赤ちゃんは

食べるのが早い赤ちゃんは、ゆっくり食べさせてあげましょう。落ち着いた楽しい雰囲気です。「マンマよ」、「アーン」、「おいしいね」など話しかけたり、一口量を少なくしたり、もぐもぐとかむまねをしてみるのもおすすめです。



●そんなに食べたがらない赤ちゃんは

食べる量が少なくても、あせらず赤ちゃんのペースに合わせて進めます。食べる量より食事を楽しむこと、食品や料理を広げていくことを目標にしましょう。薄味で味つけをすることで、食べるようになる赤ちゃんもいます。

まだ与えたくないもの



- 主食** そば・ラーメン 等
- 主菜** ハム・ソーセージ等
いか・たこ・えび・貝類 等
- 副菜** 香りの強い野菜（にんにく、しょうが）等
- 調味料** はちみつ（乳児ボツリヌス症の予防）
マヨネーズ・顆粒だし 等



調理のポイント7~8か月頃の食品例とその調理法

調理のポイント

舌でつぶせる固さに煮て、食べやすい大きさに切るかつぶし、必要に応じてとろみをつける。

		調理の仕方
主食 赤ちゃんのエネルギーとなる	米	全がゆ（離乳食の進み方に応じて、だんだんつぶさなくなる）
	うどん・そうめん スパゲッティ・マカロニ	やわらかく茹でて、みじん切り
	食パン	耳をとり、小さくちぎって浸し煮る <small>パンは小麦・乳製品・（卵）を使用しています。</small>
	いも類・かぼちゃ	やわらかく煮て、あらつぶし
副菜 赤ちゃんの体の調子を整える	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー	やわらかく茹でて、みじん切りか、つぶし 
	大根・かぶ・冬瓜	
	グリーンピース・枝豆	
	なす	
	白菜・キャベツ	やわらかく茹でて、みじん切り
	小松菜・ほうれん草★	
	さやえんどう	皮を取ってみじん切り（加熱しなくてもOK） 
	わかめ・芽ひじき	
	トマト	つぶし、みじん切り
	果物	
主菜 赤ちゃんのからだをつくる	豆腐★	茹でて、あらつぶし
	きなこ	米かゆ、マッシュポテトなどに混ぜて
	納豆★	みじん切りにして、そのままおかゆなどに
	白身魚・赤身魚★	加熱後に細かくほぐす
	しらす	（塩抜きのため）下茹でするか熱湯をかけてきざむ
	肉★ （鶏・豚・牛・レバー）	やわらかく脂肪の少ない鶏肉からよく煮てすりつぶすかみじん切り
	ヨーグルト	無糖のものを使う。果物や野菜と混ぜると食べやすい
	牛乳・育児用ミルク★	スープやホワイトソースなど、料理に使う
	チーズ パルメザン・プロセス	パンがゆやスープと一緒に煮る <small>※チーズは塩分を多く含みます。摂りすぎに気をつけて</small>
	卵黄★・全卵	固茹での茹で卵にしたり、茶わん蒸しもおすすめ
油脂類	油 （サラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など）	量は少量にする 料理の風味がよくなります 炒めてから煮る・パンがゆやスープと一緒に煮る
調味料	塩・しょうゆ・砂糖・みそ	大人の味つけの1/3~1/2程度まで 家族の食事は赤ちゃんの分を取り分けてから味つけを追加すると、一緒に作ることができます。 かつお・こんぶ・煮干しなどのだしを使うとおいしく仕上がります。

★の食材は鉄を豊富に含みます。栄養バランスをととのえ、離乳食に鉄の多い食材を取り入れましょう。

食事後の授乳はまだ必要です

食べる量は、だんだん増えてきますが、離乳食後の授乳はまだ必要です。欲しいだけ与えてかまいません。

赤ちゃんの栄養源は離乳食や母乳・ミルクです！ おやつ（お菓子・ジュース）を与えすぎないで

赤ちゃんせんべい・ボーロやジュース・イオン水を与えすぎると、それでおなかがいっぱいになってしまいます。離乳食を食べない、母乳・ミルクを飲まない原因になりますので、与えすぎには注意しましょう。



大人の食事と離乳食を一緒に作ってみよう



大人



2回目



赤ちゃん

魚のあんかけ（大人2人+赤ちゃん1人分）

パパ・ママは焼き魚とお浸し

作り方

- 1 魚を焼き、1/5切れ分を赤ちゃん用に細かくほぐす。



- 2 小松菜を茹でる。
赤ちゃん用に10gとってみじん切りにし、残りは大人用に2cm長さに切る。



材料

・魚	2切れ
・小松菜	180g
・だし汁	大さじ6
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・水溶き片栗粉	小さじ1

<赤ちゃん用>

- 3 鍋に①、②、だし汁大さじ2、しょうゆ1滴を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



<大人用・お浸し>

- 3 だし汁大さじ4、しょうゆ小さじ1と1/2を合わせ、②の小松菜を和える。



1週間の離乳食レシピ

1日目



卵サンド



ブロッコリースープ煮

トマト卵黄パンがゆ (大人2人+赤ちゃん1人分)

- 材料**
- 食パン (8枚切り) 4と1/4枚
 - 卵 2個
 - トマト 80g (1/2個)
 - マヨネーズ 大さじ1
 - バター 小さじ1/4

作り方

- 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰後12分茹でる。
- ①の卵黄を赤ちゃん用に小さじ1取り出す。

<赤ちゃん用>

- 食パン1/4枚を小さくちぎって、ブロッコリーのスープ煮で取り出したスープ60ccにひたす。
- 1cm角に切ったトマト20gと卵黄小さじ1、バター小さじ1/4を③に加えてトロトロになるまで煮る。

<大人用>

- 残りので卵をきざみ、マヨネーズで和える。
- スライスしたトマトと③を食パンにはさむ。

1回目

トマト卵黄パンがゆ



ブロッコリースープ煮

ブロッコリースープ煮 (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料

- ブロッコリー 80g
- 玉ねぎ 80g
- 水 500cc
- 塩 少々
- 水溶き片栗粉 小さじ1
- コンソメ 1/2個
- こしょう 少々

作り方

- ブロッコリーを小房に分け茹でる。玉ねぎは一口大に切る。
- 鍋に水と玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーと塩を加えひと煮立ちさせる。赤ちゃん用に 具 (大さじ2)、スープ (100cc) を取り出す。

<赤ちゃん用>

- 具をみじん切りにし、スープ40ccで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<大人用>

- コンソメ、こしょうを加える。

わかめのみそ汁 (大人2人+赤ちゃん1人分)

- 材料**
- 乾燥わかめ 1.5g
 - 玉ねぎ 60g
 - だし汁 350cc
 - みそ 大さじ1
 - 水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- 玉ねぎを一口大に切る。わかめを水で戻す。
- だし汁に玉ねぎを入れて火にかける。わかめを加えて煮る。みそ大さじ1/3を溶き入れる。



<赤ちゃん用>

- 赤ちゃん用にわかめ (小1/2) と玉ねぎ (小2) を取り出しきざむ。
- ②の汁 (大さじ2)、③を鍋に入れ、火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつける。



<大人用>

- 残りのみそ大さじ2/3を溶き入れる。

2日目

1週間の離乳食レシピ



1回目



にゅうめん

材料

- ・そうめん (乾燥) 15g
- ・だし汁 2/3カップ
- ・大根 10g
- ・白菜 10g
- ・にんじん 10g
- ・鮭 10g
- ・しょうゆ 少々
- ・かつお節 少々

作り方

- ① そうめんは1cmくらいにおり、やわらかく茹で、水気をぎっておく。
- ② 大根、白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。鮭も茹でてほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、野菜、鮭を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加え、しょうゆで調味する。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をのせる。



フルーツヨーグルト

材料

- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・バナナ 10g



2回目



チーズパンがゆ (★)

材料

- ・食パン (8枚切り) 1/3枚
- ・にんじん 10g
- ・牛乳 大さじ2
- ・バルメザンチーズ 少々

作り方

- ① 食パンは耳を切り落として、小さくちぎって水1/3カップに5分くらい浸しておく。
- ② にんじんは2mm厚さの輪切りにしてやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ③ ①と②と牛乳、粉チーズを加えて煮る。



ラタトゥイユ

材料

- ・夏野菜 (なす・冬瓜・ズッキーニ等) 15g
- ・トマト 1/12個 (10g)
- ・玉ねぎ 5g
- ・鶏ささみ 10g
- ・水 30cc
- ・油 小さじ1/2
- ・塩 少々

作り方

- ① 野菜と鶏ささみをみじん切りにし、トマトを1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、野菜と鶏ささみを入れて炒め、ひたひたになるくらいの水を加えてふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩少々で調味する。



1 週間の離乳食レシピ

3日目

1回目



マカロニグラタン

材料

- ・マカロニ 10g
- ・トマト(みじん切り) 1/8個(15g)
- ・絹ごし豆腐 10g
- ・コーンスープ(BF) 1袋(3.6g)
- ・粉チーズ 2g

作り方

- ① マカロニはやわらかく茹で、水気をきってみじん切りにする。絹ごし豆腐も茹でておく。
- ② 耐熱容器に①とトマト、くずした絹ごし豆腐を入れる。指定された量の湯で溶いたコーンスープをかけ、粉チーズをふってオーブントースターで約5分、焦げ目がつくまで焼く。



小松菜のおろし煮

材料

- ・小松菜 10g
- ・かぶ又は大根 30g
- ・かつおだし汁 大さじ3
- ・しょうゆ 2~3滴

作り方

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにする。かぶは皮をむいてすりおろしにする。
- ② だし汁に①を入れてやわらかくなるまで煮て、しょうゆを落としてひと混ぜする。

2回目



なすとわかめの煮物(★)

材料

- ・なす 20g
- ・わかめ もどして小さじ1/2
- ・だし汁 1/2カップ
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

- ① なすは皮をむき1cm角に切る。
- ② わかめは水でもどしてみじん切りにする。
- ③ だし汁を煮立て、①のなすと②のわかめがやわらかくなるまで煮て、しょうゆで調味する。
水溶性片栗粉でとろみをつける。



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

作り方

- 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(できれば樹脂加工のもので)を使って炒る。その後、包丁でたたいてみじん切りにする。
- ③ ①の鍋にひき肉と、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。



おかゆ

4日目

1 週間の離乳食レシピ



おかゆ

1 回目



納豆汁



白菜のクリーム煮

材料

- ・納豆 大さじ1
※ひきわりを使うとすりつぶしやすいです
- ・オクラ 1/2本
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 2〜3滴

作り方

- ① 納豆は粒が気にならない程度にすりつぶす。
- ② オクラはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ③ 器に①と②とだし汁を入れて、ラップをし、レンジで30秒〜40秒加熱し、しょうゆで調味する。

材料

- ・白菜 20g
- ・にんじん 5g
- ・牛乳 10cc
- ・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ① 白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② 器に牛乳と①の野菜と水溶き片栗粉を入れて、レンジで30秒〜1分加熱する。



くたくたのうどん

2 回目



ほうれん草の白和え

材料

- ・茹でうどん 30〜50g
- ・焼きのり 少々
- ・だし汁 1/4カップ
- ・しょうゆ 小さじ1/5

作り方

- ① 茹でうどんは細かくきざむ。焼きのりははさみで細かく切る。
- ② 小鍋に①の茹でうどん、のり、だし汁、しょうゆを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。

材料

- ・ほうれん草 葉先2枚
- ・絹ごし豆腐 3cm角1個
- ・しょうゆ 2滴

作り方

- ① ほうれん草はやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ② 豆腐は茹でてつぶす。
- ③ ①と②を和え、しょうゆで調味する。



1 週間の離乳食レシピ

5日目



1 回目

体調不良後の回復期にも



ほうれん草のポタージュ

ほうれん草のポタージュ (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料

- ・白身魚や赤身魚 50g
(ツナや鮭の水煮缶詰も可)
- ・ほうれん草 50g(1/4束)
- ・じゃがいも 100g(1個)
- ・玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・牛乳 350cc
- ・バター 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① 魚、じゃがいも、玉ねぎは一口大の大きさに切ってひたひたの水で茹でる。
(缶詰の場合は臭み抜きのために湯をかけておく。) この茹で汁はとっておく。
- ② ほうれん草は適当な大きさに切ってやわらかく茹でておく。
- ③ ①と②と牛乳を加えてさっとミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけ、バターを入れ、塩少々で調味する。濃度が濃すぎる時は①の茹で汁でのばす。

<大人用>



味が足りないようなら、塩、こしょうを追加する。

<赤ちゃん用>



できあがり大さじ3
(濃い時は茹で汁でのばす)

大人の分と一緒に
作りましょう!

おかゆ



2 回目



卵どんぶり風

材料

- ・枝豆(冷凍) 5粒
- ・ネギ(みじん切り) 2cm
- ・しらす 小さじ1
- ・だし汁 1/4カップ
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/6
- ・水溶性片栗粉 小さじ1
- ・卵黄 1/2個分
- ・おかゆ 子ども茶碗半分

作り方

- ① 枝豆、しらすは熱湯に通し、枝豆はつぶす。
- ② ①とネギ、しらす、だし汁を鍋に入れて煮、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を加えてしっかりと煮る。おかゆの上に盛る。



じゃがいも入りひじき煮

材料

- ・じゃがいも 20g
- ・ひじき 小さじ1
- ・にんじん 5g
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・だし汁 100cc

作り方

- ① ひじきは水で戻し、みじん切りにする。
- ② にんじんはせん切り、じゃがいもは1cm角に切る。
- ③ 小鍋に①②を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③のにんじん、じゃがいもを食べやすい大きさにつぶし、砂糖、しょうゆで調味する。

6日目

1週間の離乳食レシピ



1回目



スープスパゲティ

材料

- ・スパゲティ 10g
- ・ツナ 10g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 5g
- ・小松菜 5g
- ・コーンスープ(BF) 1袋
(指定された量の湯で溶いておく。)

作り方

- ① スパゲティはやわらかく茹で、細かくきざむ。
- ② 鍋に水1/2カップを入れて熱し、ツナ、玉ねぎ、小松菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にコーンスープと①を加え、さらに煮る。



ブロッコリーとしらすあんかけ

材料

- ・ブロッコリー 15g
- ・しらす 5g
- ・だし汁 大さじ1
- ・水溶性片栗粉 小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② しらすはさっと湯通しする。
- ③ 器にブロッコリー、しらす、だし汁、水溶性片栗粉を入れてレンジで1分かけ、よく混ぜる。

2回目



ワンタンスープ

材料

- ・ワンタンの皮 1枚
- ・水 1/2カップ
- ・鶏ひき肉 20g
- ・ネギ 5g
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・水溶性片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 小鍋に湯を沸かし、小さく切ったワンタンの皮と鶏ひき肉を加えて煮る。
- ② ①がとろとろに煮えたら、みじん切りにしたネギを加えてひと煮立ちさせ、しょうゆで味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつける。



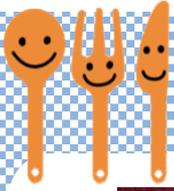
いんげんのごま和え

材料

- ・いんげん 20g
- ・すりごま 小さじ1/3
- ・しょうゆ 2~3滴

作り方

- ① いんげんは筋をとって茹で、みじん切りにする。
- ② すりごま、しょうゆを合わせ、①を和える。



1週間の離乳食レシピ

7日目

1回目



コーンフレークおかゆ

材料

- ・コーンフレーク（無糖） 大さじ5
- ・ミルク（調乳したもの）又は牛乳 大さじ3
- ・キャベツ 10g
（茹でてみじん切りにする）
- ・水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 鍋にみじん切りにしたキャベツとコーンフレーク、ミルク（又は牛乳）を入れ、弱火でとろとろになるまで煮る。
- ② ①に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



魚のトマト煮

材料

- ・魚（あじ、生鮭、たらなど） 10g
- ・トマト 15g
- ・ブロッコリー 5g
- ・水 50cc
- ・水溶き片栗粉 小さじ1
- ・バター 1g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、魚を煮る。火が通ったら鍋の中でほぐす。
- ② トマトは皮を取って粗みじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ④ ①に②と③加えて煮て、バターで調味する。
- ⑤ ④を水溶き片栗粉でとろみをつける。



キャベツと鶏肉のシチュー

2回目

材料

- ・鶏肉 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・キャベツ 5g
- ・ホワイトソース 1/2カップ
- ・塩 少々

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎ、キャベツを1口大に切る。
- ② 鍋に玉ねぎ、キャベツを入れてやわらかく煮る。
- ③ 鶏肉を加えてさらに煮る。
- ④ ③をみじん切りにする。
- ⑤ ホワイトソースに④を加えて煮込み、塩少々で味付けする。水分が足りないようであれば、③の茹で汁を足す。



おかゆ



ホワイトソース 作りやすい量

材料

- ・バター 大さじ1と1/2
- ・小麦粉 大さじ2と1/2
- ・牛乳 1カップ

作り方

- ① 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてやや弱火で焦げ付かないように炒める。
 - ② 牛乳を少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、滑らかにとろりとなったら出来上がり。
- 余ったら小分けをして冷凍保存しておきましょう。