



7～8か月頃の離乳食



～離乳食中期～

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。
上手く舌でつぶせないようなら、もう少しやわらかくつぶしてあげましょう。
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。
いろいろな食品に慣らしていくように心掛けましょう。

2回食を始める目安

離乳食を開始して約1か月後。
おかゆ、野菜、豆腐、白身魚が食べられるようになった頃が目安です。

また、お口を閉じてごっくんできていなかったら、もう少し待ちましょう。
2回目の離乳食は、1回目の離乳食の次の授乳の時でもいいし、1回あけた夕方の授乳の時でもかまいません。
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

やわらかさの目安は豆腐やプリンなどのように舌でつぶせるくらいです。
お母さんが指で簡単につぶせるくらいのやわらかさにしましょう。
裏ごしからすりつぶしへ徐々に変えていってください。
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。

つぶつぶをいやがる時は？

- 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粗つぶしにした米粒を1～2粒入れる
 - ②ポターシュ、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
- おなかの空いている時に、大好きでよく食べてくれる料理に少し粒のあるものを

いろいろな味に慣れさせて

- ◆赤ちゃんも味覚が発達してくる時期です。食材の幅を広げていきましょう。
- ◆味つけもそろそろひと工夫を。
だし、しょうゆ、塩、砂糖、ケチャップなどを使って、味をつけましょう。
味つけは薄くしましょう。（大人の1/3～1/2程度の味つけが目安）
油（サラダ油・オリーブオイル・ごま油・バター等）も少量から使えます。
- ◆まぜまぜおかゆばかりになっていませんか？

7~8か月児の栄養のバランス と 1回の離乳食の目安

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、食材の幅を広げていきましょう。

栄養バランスの考え方

主食・主菜・副菜の中からそれぞれ1~2品組み合わせます。油脂類は風味づけ程度が目安です。

赤ちゃんの食欲や成長・発達には個人差がみられます。

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あわせましょう。

あくまでも目安です。

	食材	栄養	7か月 ~ 8か月
主食	おかゆ パン うどん	エネルギー源	全がゆ 子ども茶わん 5分目 (50g) → 全がゆ 子ども茶わん 8分目
副菜	野菜 海そう 果物	ビタミン ミネラル源	大さじ2~3
主菜	魚 大豆製品 肉 卵	たんぱく質源	魚・肉 小さじ2~3
油	油脂類	補助的 エネルギー源	少量

★おかゆ(50g)を他の食品に交換するなら...

★魚・肉(小さじ2~3)を他の食品に交換するなら...

食パン
(8枚切り耳なし)
1/2枚弱

さつまいも
1/8本(30g)

小麦粉
大さじ1

素麺・うどん(干)
1/5束

じゃがいも
1/2個弱

コーンフレーク
1/4カップ

スパゲッティ
9本

マカロニ
12本

オートミール
大さじ2弱

豆腐(木綿)
大さじ2

納豆
小さじ2

卵黄
1/2~1個

乳製品
1/4~1/3
カップ

例えばこんなメニューはいかがですか？

7か月の頃

主食

- 粗めにつぶした米がゆ
茶碗 5分目 (50g)

主菜 副菜

- 魚の野菜あんかけ
魚(10g)→ゆでてほぐす
ほうれん草→ゆでてみじんぎり
両方をスープで煮て砂糖、しょうゆで味付け。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜

- わかめのみそ汁
大人のみそ汁からわかめを取り出してみじん切りにし、湯で倍に薄めたみそ汁に入れる。

8か月の頃

主食

- パンがゆ
パン(8枚切りを半分)をちぎってスープにひたす。バターを加えてレンジで加熱する。

副菜

- 野菜のスープ煮
ブロッコリーと玉ねぎをやわらかくゆでてみじん切り。スープでもう1度煮て塩少々で味付け。

主菜

- プリン風茶碗蒸し
卵1/5をほぐして牛乳25cc、砂糖小さじ1/2とよく混ぜて、器に入れて蒸す。

7～8か月頃の食品例とその調理法

		離乳食を始めて3か月目	離乳食を始めて4か月目
調理のポイント		舌でつぶせる固さにする	
主食 <small>(赤ちゃんのエネルギーとなる)</small>	米	全がゆ (離乳食の進み方に応じてつぶしたりする)	
	パン	耳をとり、小さくちぎって浸し、煮る	
	うどん・そうめん	やわらかく茹でてみじん切り	
	スパゲッティ・マカロニ		やわらかく茹でてみじん切り
	いも類、かぼちゃ	やわらかく煮てあらつぶし	
副菜 <small>(赤ちゃんの体の調子を整える)</small>	玉ねぎ・にんじん	やわらかくゆでてみじん切り	
	ブロッコリー カリフラワー		
	大根・かぶ・冬瓜		
	さやえんどう		
	白菜・キャベツ		
	小松菜・ほうれん草		
	なす	煮て、皮を取り除き、つぶす	
	トマト	(皮と種を取って) みじん切り (加熱しなくてもOK)	
	グリーンピース・枝豆	煮てつぶす (枝豆は皮をとる)	
	わかめ・芽ひじき	水で戻して細かくきざむ。やわらかくなるまでゆでる	
	果物	あらつぶし、みじん切り	
主菜 <small>(赤ちゃんのからだをつくる)</small>	豆腐	小さく切る。ゆでる	
	きなこ	米かゆ、マッシュポテトなどにまぜて	
	納豆	みじん切りにしてそのままおかゆなどに	
	白身魚	加熱後にほぐしてみじん切り	
	しらす	(塩抜きのため) 下ゆでするか熱湯をかけてきざむ	
	赤身魚	同上 ※青背の魚(さば・さんまなど)は9か月から	
	鶏肉	ささみ・胸肉・ひき肉をすりつぶす	
	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	使う量は少量にし、しっかり加熱する※心配な方は母乳や育児用ミルクを使ってください。	
	チーズ	パルメザンなど少量。※チーズは塩分を多く含みます。とりすぎに気をつけて	
	卵	卵黄固ゆで	全卵固ゆで
油脂類	油	量は少量にする。料理の風味がよくなります	
調味料	塩・しょうゆ・さとう・みそ	うす味にする。 風味づけに使うことで味のバリエーションが広がります。	
だし	昆布・かつお節 + 煮干のだしも使えます。		

食べる量より食事の雰囲気大切に

たくさん食べたがる赤ちゃんは

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を目標に、食材を広げていきましょう。

×まだ与えたくないもの×

- (主食) そば・ラーメン 等
- (主菜) 豚肉・牛肉・ハム・ソーセージ等・青背の魚・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

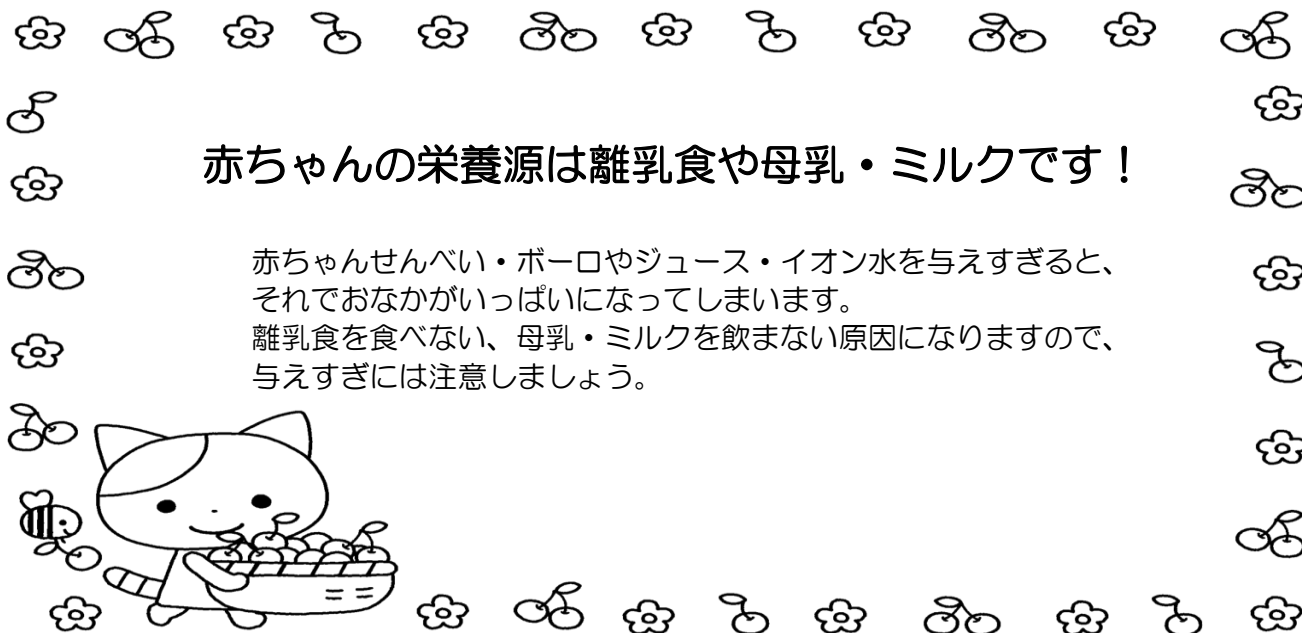

食事後の授乳はまだ必要です

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。
欲しがら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！

赤ちゃんせんべい・ポーロやジュース・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。





～中期の離乳食のレシピ～



小松菜のおろし煮

・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	少々

- ① 小松菜はゆ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2～3滴落としてひと混ぜする。

白菜のクリーム煮

・白菜	20g
・にんじん	5g
・牛乳	10cc
・塩	少々
・水溶き片栗粉	少々

- ① 白菜、にんじんはやわらかくゆでてみじん切りにする。
- ② 器に牛乳と①の野菜を入れラップをし、レンジで20秒～30秒加熱する。
- ③ 塩で調味し、最後に水溶き片栗粉を入れてまたラップをして20～30秒加熱してとろみをつける。

さやえんどうのごまあえ

・さやえんどう	20g
・すりごま	小さじ1/3
・しょうゆ	少々

- ① さやえんどうは筋をとってゆで、みじん切りにする。
- ② すりごま、しょうゆを合わせ、①をあえる。

レンジ茶碗蒸し

・卵黄	1/2個
・だし汁	大さじ2
・にんじんマッシュ	小さじ1
<small>(野菜スープを作ったときの物を 使うと楽です)</small>	

- ① 卵黄をだし汁でとき、にんじんのマッシュ（裏ごししたもの）を加えて混ぜる。
※にんじんのマッシュがない時は、にんじんを小さく切ってしっかりゆでて、裏ごす。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで20～30秒加熱する。足りないようなら、もう20～30秒加熱する。

ワンタンスープ

・ワンタンの皮	1枚
・スープ	2/3カップ
・鶏ひき肉	20g
・ネギ	少々

- ① 小鍋にスープを煮立たせ、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る。

魚のトマト煮

・魚（あじ、生鮭、たらなど）	10g
・トマト	15g
・ブロッコリー	5g
・水またはゆで汁	50cc
・水溶き片栗粉	少々
・バター	1g

- ① 魚はさっとゆでてほぐす。
- ② トマトは皮と種を取って粗みじん切りにする。
- ③ ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。
- ④ 水またはゆで汁で①～③を煮て、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。

マカロニ グラタン

・マカロニ	15g
・トマト(みじん切り)	大さじ1
・絹ごし豆腐	10g
・コーンスープ(BF)	1袋
・粉チーズ	少々

① マカロニは沸騰した湯でやわらかくゆで、水気をきってみじん切りにする。絹ごし豆腐もゆでておく。

②耐熱容器に①とマト、くずした絹ごし豆腐を入れる。指定された量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。

くたくた のりうどん

・ゆでうどん	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

①ゆ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のゆでうどん、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。

にゅうめん

・そうめん(乾燥)	15g
・だし汁	2/3カップ
・大根・白菜・にんじん	各10g
・鶏ささみひき肉	10g
・しょうゆ	少々
・かつお節	少々

①そうめんは1cmくらいにおり、沸騰した湯でやわらかくゆで、水気をきっておく。

②鍋にだし汁、大根、白菜、にんじ、鶏ささみひき肉を入れ、やわらかくなるまで煮る。

①を加え、しょうゆで調味する。

③器に盛り、かつお節をのせる。

豆腐のあんかけ

・絹ごし豆腐	1/10丁
・ほうれん草	20g
・しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
・だし汁	大さじ3~4

①ほうれん草はゆでてみじん切りにし、水気を切る。

②豆腐は1cm角に切り、ゆでてざるにあげておく。

③だし汁を火にかけて沸騰させ、しょうゆとほうれん草を入れ、片栗粉でとろみをつける。

④③を豆腐の上にかける。

卵どんぶり風

※卵黄に慣れたら

・グリーンピース(冷凍)	5粒
・ネギ(みじん切り)	2cm
・しらす	小さじ1
(水洗いしてみじん切り)	
・だし汁、砂糖、しょうゆ	各適量
・卵黄	1/2個分
・おかゆ	子ども茶碗半分

①グリーンピースは熱湯に通してつぶす。

②①とネギ、しらすを炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。

③火が通ったら溶き卵でとじ、おかゆの上に盛る。

夏野菜のスープ

・夏野菜	合わせて20g
(なす、とうがん、ズッキーニ、トマト など好みの野菜で)	
・たまねぎ	5g
・塩	少々

①野菜は粗いみじん切りにする。

②鍋に材料をすべて入れ、ひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮る。

③塩少々で調味する。

コーンフ레이크 おかゆ

・コーンフ레이크(無糖)	大さじ1
・ミルク(調乳したもの)又は牛乳	大さじ4
・キャベツ	5g
(ゆでてみじん切りにする)	

①鍋にみじん切りにしたキャベツとコーンフ레이크を入れ、かぶるくらいの水を加えて弱火でとろとろになるまで煮る。

②①にミルク又は牛乳を加え、弱火で煮る。

ほうれん草の 白和え

• ほうれん草	葉先2枚
• 絹ごし豆腐	3cm角1個
• しょうゆ	2滴

- ①ほうれん草はやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ②豆腐はゆでてつぶす。
- ③①と②を加えて和え、しょうゆで調味する。

じゃがいも入り ひじき煮

• じゃがいも	50g
• ひじき	大さじ1/2
• にんじん	5g
• しょうゆ	少々
• 砂糖	小さじ1/5
• だし汁	適宜

- 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。
- ④③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。

納豆汁

• 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	1/4カップ
• しょうゆ	数滴

- 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ゆ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秒から40秒加熱ししょうゆで調味する。

キャベツと 鶏肉の シチュー

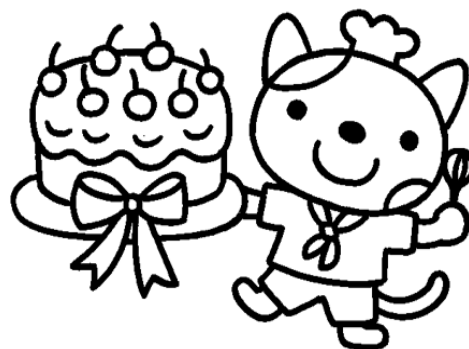
• 鶏肉	10g
• たまねぎ	10g
• キャベツ	5g
• ホワイトソース	1/2カップ
(作り方はP13に書いてあります)	

- ①鍋にたまねぎ、キャベツを入れてやわらかく煮る。
- ②鶏肉を加えてさらに煮る。
- ③②をみじん切りにする。
- ④ホワイトソースに③を加えて煮込む。水分が足りないようであれば、②のゆで汁を足す。

スープ スパゲティ

• スパゲティ	15g
• ツナ	10g
• たまねぎ	5g
• グリーンアスパラガス	5g
• コーンスープ(BF)	1袋
(指定された量の湯で溶いておく。)	

- ①スパゲティはやわらかくゆで、細かくきざむ。
- ②鍋に水1/2カップを入れて熱し、ツナ、たまねぎ、にんじん、アスパラガスを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③②にコーンスープと①を加え、さらに煮る。



お母さんの食事と一緒に離乳食を作ろう



<赤ちゃんの分だけで作る場合>

かぶとわかめの煮物 (★)

材料 (赤ちゃん1人分)

かぶ (大根・なすなど)	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	少々

作り方

- ①かぶは皮をむき1cm角に切る。
- ②わかめは水でもどしてかたいところは除いて細かく切る。
- ③鍋にだし汁を煮立て、①と②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④しょうゆで調味し、同量の水で溶いた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 (赤ちゃん1人分)

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。
- ③①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。

ほうれん草のポターージュ

材料 (赤ちゃん1人分)

白身魚 (ツナや鮭の水煮缶詰も可)	10g
ほうれん草	10g
じゃがいも	20g
玉ねぎ	10g
牛乳	65cc
バター	小さじ1/4
塩	少々

作り方

- ①白身魚、じゃがいも、玉ねぎは適当な大きさに切ってひたひた位の水でゆでる。
(鮭缶の場合は臭み抜きのために湯をかけておく。)
このゆで汁はとっておく。
- ②ほうれん草は適当な大きさに切って柔らかくゆでておく。
- ③①と②を裏ごしして、牛乳を加えてのばす。
ミキサーがある時は、①と②と牛乳を加えてさっとミキサーにかける。
- ④③を鍋に入れて火にかけ、バターを入れる。
塩少々で調味する。
濃度が濃すぎる時は①のゆで汁でのばす。

チーズパンがゆ (★)

材料 (赤ちゃん1人分)

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

作り方

- ①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ゆで、みじん切りにする。
- ③①と②と牛乳を加えて煮て、器に盛り粉チーズをふりかける。

(★) のメニューをお母さんに試食していただきます。

<大人の食事と一緒に作る場合>

かぶとわかめの煮物

材料（大人2人+赤ちゃん1人分）

かぶ	
（大根・なすなど）	200g（2～3個）
わかめ	もどして50g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1～2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①かぶは皮をむき4～6等分くらいに切る。
- ②わかめは水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁を煮立て、①のかぶと②のわかめがやわらかくなるまで煮て、しょうゆ少々で調味する。
（赤ちゃん用に煮汁ごと少量とりわけておく）

<赤ちゃん用>

- ③のわかめはとりだして包丁で細かく刻む。
かぶは小さくつぶす。
鍋に煮汁、わかめ、かぶを入れ、煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

<パパ・ママ用>

- 味が足りないようならしょうゆを追加して味をととのえる。
同量の水で溶いた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（大人2人+赤ちゃん1人分）

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	50g
砂糖	小さじ2～大さじ1
しょうゆ	小さじ2～大さじ1
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切り、やわらかく煮る。
- ②鍋にかぼちゃとかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。（取り分けておく）
- ③鶏ひき肉はフライパンで炒る。
- ④②の鍋に③のひき肉を加え、砂糖・しょうゆを小さじ2ずつ入れて煮る。

<赤ちゃん用>

- ④の鶏ひき肉を小さじ1～2ほど取り出し、みじん切りにする。
鍋にかぼちゃと煮汁、鶏ひき肉を入れ、煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
かぼちゃは、スプーンなどで皮をとり、赤ちゃんが食べられる大きさにする。

<パパ・ママ用>

- ④に味が足りないなら、しょうゆ、砂糖を足す。
（しょうがやねぎなど薬味を添えると薄味にしてもおいしく食べられます。）
同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

ほうれん草のポターージュ

材料（大人2人+赤ちゃん1人分）

白身魚	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赤ちゃんのレシピ①～③と同じ。
- ②バターを加え、塩少々で調味する。

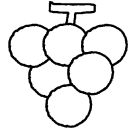
<赤ちゃん用>

- できあがりそのまま与えられます。
（濃いときはゆで汁でのばす）

<パパ・ママ用>

- 味が足りないようなら、塩、こしょうを追加して味をととのえる。

とりわけ離乳食



家族の食事を利用して離乳食を作る「とりわけ離乳食」はとってもおすすめです。
難しそうに感じるかもしれませんが、離乳食の進み具合に応じたポイントを押さえれば簡単にできます。

とりわけ離乳食がおすすめのワケ

- 家族の食事からとりわけると、ふっくらやわらかく煮えるのでおいしい。
- 家族の食事を離乳食に利用することで、調理の手間を省ける。
- 家族と一緒にものを食べられることは赤ちゃんもうれしい。

離乳食の進み具合に応じたポイント

- 離乳食の進みぐあいで、とりわけるタイミングを変えれば簡単 ●

初期	家族の材料の一部をゆでる	+	裏ごし	+	片栗粉でとろみつけ
中期	家族の材料の一部をゆでる	+	つぶす、きざむ	+	片栗粉でとろみつけ
後期 完了期	できあがった料理の一部をとりだす	+	きざむ	+	水またはだしを加えてさらに煮る

☆とりわけ離乳食をもっと食べやすくするポイント

- 赤ちゃんの食べる力に合わせて裏ごしをしたり、きざんだりして大きさを調整する。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- だし、水などを加え、さらに煮て柔らかくする。味付けを薄くする。
- ホワイトソースなどをかけて食べやすくする。

離乳食にとりわけしやすい料理を家族の献立に入れよう

- 赤ちゃんに食べさせられる食材を使う料理を家族の献立に入れるのもポイント ●
赤ちゃんと同じ食材を家族も一緒に食べよう。

《 家族の献立例 》

初期	• 豆腐 • 白身魚	マーボ豆腐、冷奴、湯豆腐、豆腐の味噌汁など 刺身盛り合わせ、白身魚のソテー、フライなど
中期	• 鶏肉 • 鮭 • 赤身魚（マグロ、カツオ）	鶏のそぼろ煮、鶏ささみのフライ、鶏のソテー、から揚げなど 焼き魚、ツナのサラダ、刺身、フライなど
後期 完了期	• アジ、サバ • サンマ • 豚肉、牛肉	焼き魚、刺身、フライなど 炒め物、シチューなど

家庭の定番料理からのといわけ

野菜炒め

つくるときのポイント にんじん、キャベツ、玉ねぎなど離乳食に使える野菜を使う。
こしょうなどの香辛料は、大人が食べる直前に入れる。

- 初期** → 炒める前に、野菜の一部を別にわけてゆでる。裏ごす。とろみをつける。
中期 → 炒める前に、野菜の一部を別にわけてゆでる。きざむ。とろみをつける。
後期完了期 → 炒め終わってから、一部を取り出し、食べやすい大きさにきざむ。
水などを足して煮る。

味噌汁

つくるときのポイント だいこん、じゃがいもなど離乳食に使える野菜や豆腐を具にする。
野菜はやわらかくなるまで煮ること。

- 初期** → 野菜や豆腐をゆでたら、味噌を入れる前にとりだす。裏ごす。
中期 → できあがったみそ汁から、野菜や豆腐をとりだす。きざむ。
後期完了期 → 味噌汁は、水分を足して味を薄める。

焼き魚

つくるときのポイント 魚はパサパサして赤ちゃんが食べにくい食品の一つ。
水溶き片栗粉でとろみをつけて、少しでも食べやすくする。

- 初期** → タラ、カレイ、タイなどを煮たり、焼いたりしたあとにほぐす。
おかゆに混ぜたり、だしで煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
中期 → 生鮭、マグロ、アジなどを煮たり、焼いたりしたあとにほぐす。
おかゆに混ぜたり、だしで煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
後期完了期 → サンマ、サバなど煮たり、焼いたりしたあとほぐして使う。

いり卵

つくるときのポイント 卵をわりほぐし牛乳を加えて、しっかり火が通るまで炒る。
牛乳のおかげで、しっかり火を通して柔らかく仕上がる。

- 後期完了期** → いり卵は小さくきざみ、おかゆに混ぜたり水溶き片栗粉でとろみをつける。
スープの具にしたり、しょうゆをかけて卵焼きとして食べる。



フリージングを 利用しよう



育児の合間をみて、まとめて離乳食を作ってフリージングしておきましょう。
メニューにも変化が付き、お母さんの手間も省けます。

ポイント① 小分けにする



一回分ずつ

1回量ずつ小分けにする。
薄く平らになるようにするのがポイントです。

ポイント② しっかり包む

もれちゃ
うよー



ピタッと
ネ♪



ラップや小分けパック、フリーザーバック
などを利用して、周りのものにふれないよう
にしっかり包みます。
製氷皿で冷凍したら、ふたの閉まるタッパや
ビニール袋に入れること。

ポイント③ 1週間で使い切る

例 ○月○日
かぼちゃペースト

日付や材料名等をラベルしておきます。
作りすぎたら、ママが食べてくださいね。

ポイント④ 十分冷ましてから冷凍を

加熱したものは充分冷ましてから冷凍します。
一度解凍したものを再冷凍するのは細菌が
増殖するのでよくありません。

ポイント⑤ 使うときは

電子レンジや鍋で加熱して解凍します。
中心まで熱が通るようにしっかり加熱します。

おかゆ、みそ汁、スープなどに入れて、煮て解凍するのもおすすめです。



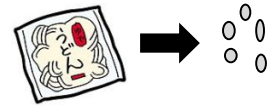
時間のある時に、作り置きのできるフリージング。
2回食が軌道に乗ったら、フリージングした離乳食に、
ママの食事からとり分けた離乳食を添えたり、茹でてつぶした野
菜を加えるなど、ひと手間加えると、もぐもぐが上手になってい
きます。



● **だし・スープ** 製氷皿に流し入れ凍ったら、フリーザーバック等に移します。

● **おかゆ** 時期に合わせたやわらかさで作り、離乳食の進み具合に応じてつぶすなど加工してから、1食分ずつ冷凍します。

● **うどん** やわらかくゆでて、離乳食の進み具合に応じて刻むなど加工してから、1食分ずつ冷凍します。

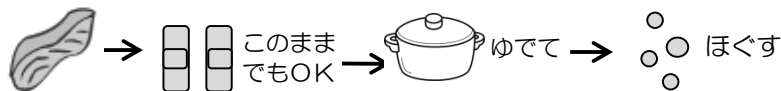


● **フロッキー
にんじん など** やわらかくゆでて、離乳食の進み具合に応じて刻むなど加工してから、1食分ずつ冷凍します。



● **じゃがいも・かぼちゃ
さつまいも** やわらかくゆでてすりつぶし、うすくのばしてラップに包んで冷凍します。

● **魚** ゆでて皮と骨をとり、細かくほぐして小分けにして冷凍します。



● **しらす干し** 熱湯をかけて塩抜きをし、小分けにして冷凍。

● **ホワイトソース** 冷ましてから小分けにして冷凍する。



《 ホワイトソースの作り方 》

厚手の鍋にバター（大さじ1と1/2）を溶かし、小麦粉（大さじ2と1/2）をやや弱火で焦げ付かないように木杓子で前後にかき混ぜながら炒める。
温めた牛乳（1カップ）を少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、滑らかにとろりになったらできあがり。

● **冷凍してすりおろすなら**

ほうれん草などの葉物（ゆでてラップに包んで棒状に凍らせる）、にんじん（ゆでる）、鶏のささみ（すじをとる）、食パン（みみをとる）は凍ったまますりおろすとなめらかにできます。その後加熱しましょう。

● **フリージングに向かないもの**

こんにゃく、豆腐、つぶしていないじゃがいも、さつまいも、ゆで卵の白身、きゅうり、レタス、たけのこ、調理していない牛乳、ゼリー、プリン