

離乳食レシピ(7~8か月頃)

上手にゴックンと飲み込めるようになったら
やわらかいものを舌でつぶして食べるモグモグ期のスタートです!



- ◆ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう
- ◆ 色々な素材の味や舌ざわりを経験できるよう、食材の種類を増やしましょう
- ◆ 楽しい雰囲気、お子さんの噛む力を育みましょう

ご相談やお問い合わせは...

藤沢市 子ども健康課 南保健センター 50-3522

北保健センター 50-8215

主食

米類^{おかゆで}(50~80g)

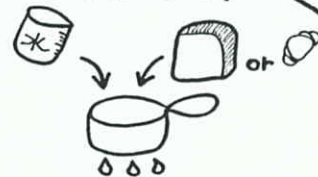
みかゆ (7倍)

ごはん 1 : 水 3~5 又は
米 1 : 水 7

煮た後にじっくり蒸すのが コツ!

パン類 (8枚切1/2枚)

パンかゆ



パンのみみをとりのぞいて、細かくさき、湯に浸して十分に水分を含ませてから弱火で煮る。

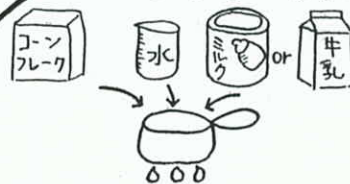
麺類^{ゆで}(30~50g)・その他

麺類・パスタ類



一度ゆでこぼしてから、家族のものより柔らかくゆでて刻む。

コーンフレークス



無糖のコーンフレークスを砕き、水とミルクor牛乳を加えてひと煮たちさせる。

主菜

魚類 (10~15g)



鮭水煮缶のミルク煮

鮭 or ツナ 水煮缶
 牛乳 or ミルク
 たまねぎ
 キャベツ
 ほぐして刻む
 やわらかくゆでたものを細く刻む。

たまねぎとキャベツを柔らかく煮たら魚と牛乳 or ミルクを加え、ひと煮たちさせる。

少量の水

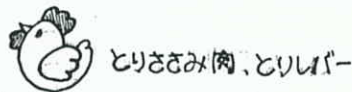
しらすとトマトの和えもの

しらす 小さじ1
 トマト 1/8コ
 種と皮をとり刻む。

しらす
 熱湯をかけて塩ぬきをして刻む。

水
 ラップをして電子レンジで約30秒加熱する。

肉類 (10~15g)



レバーのミルク煮

レバーペースト (ベビーフード) 小さじ2
 ミルク 湯で溶く 大さじ2
 たまねぎ みじん切りにして 大さじ1
 ほうれん草 やわらかく煮て みじん切り

① たまねぎを煮る。
② ほうれん草とレバーペーストを加え、さらにひと煮たちさせ、ミルクを加える。

水 1/4カップ

とり肉のそばろ煮

とりささみ肉 or ムネひき肉 柔らかく煮て細く刻んだ
 水
 水溶き片栗粉 or コーンスターチ

野菜 細く刻む

大豆・大豆製品類 (30~40g)



とうふとかぼちゃの茶巾

とうふ 加熱し、フォークの背でつぶす
 かぼちゃ 柔らかくゆでて皮をとりつぶす
 ねぎマ

ラップで包み、形を整え茶巾をつくる。

よくまぜる

納豆汁

納豆 細かく刻み、熱湯をかける。
 青菜 柔らかくゆでて細かく刻む。

スープ or だし汁

とうふのくず煮

とうふ 加熱し、フォークの背でつぶす
 野菜
 だし汁
 水溶き片栗粉 or コーンスターチ

- 野菜は柔らかく煮て、細く刻む。
- さいごに水溶き片栗粉で食べやすいように、とろみをつける。

凍りとうふと野菜のたくた煮

凍りとうふ 乾燥したまますりおろす。
 野菜
 だし汁

乳・乳製品類 (50~70g)

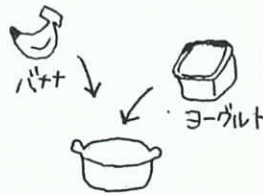
野菜のミルク煮



- ・柔らかく煮て刻んだ野菜にホワイトソースを加える。
- ・ホワイトソースの代わりに牛乳やミルクを使ってもOK!



ヨーグルトあえ



果物は細かく刻み、ヨーグルトとあえる。

野菜のチーズからめ煮



- ・野菜は細かく刻んで、かぶる位の水を入れ、柔らかく煮る。
- ・柔らかく煮えたら、とろけるチーズを加え、からめる。



副菜

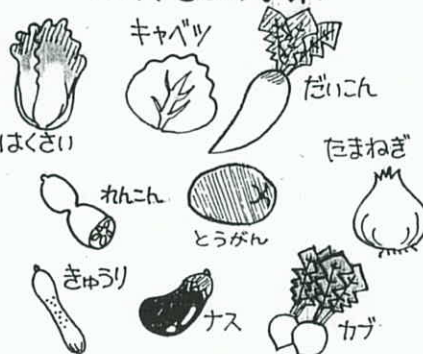
野菜・果物・海そう類 (20~30g)

色の濃い野菜



・トマトは皮とタネをとって刻む。

その他の野菜



・きゅうりは皮をとって刻む。

海草



・とろろこんぶを細かくする。

果物



- ・りんごはすりおろしたり、煮る
- ・みかん、オレンジは袋から出す。

柔らかくなるまで煮たり、ゆでたりし、粗くつぶしたり、刻む

煮浸し



野菜が浸る程度のだし汁を入れて煮る。

スープ煮・含め煮



スープやだし汁でやわらかく煮る。

グラタン



柔らかく煮た野菜とホワイトソースを合わせ、粉チーズをふる。

がさね煮



りんごとさつまいもは1cmう切りにして柔らかく煮る。

離乳のすすめ方とよく使われる食品とその調理法

月齢	離乳食回数	調理形態	主食 (エネルギー源) <small>糖質性食品</small>			主菜 (血や肉や骨になるもの) <small>タンパク質性食品</small>				副菜 (体調を整えるもの) <small>ビタミン・ミネラル食品</small>				その他 <small>調味料</small>		
			米	パン	うどん	卵	豆腐	納豆	鶏肉	豚肉・牛肉	魚	野菜	海藻類	きのこ	植物油	調味料
			マカロニ スパゲティ	うどん	うどん	卵	豆腐	鶏肉	豚肉・牛肉	魚	野菜	海藻類	きのこ	植物油	調味料	
5、6か月頃	1回程度	なめらかにすりつぶした状態 (ポター・ジュウ状)	すりつぶし すのりつぶし (10倍かゆ)	すりつぶし すのりつぶし (パンをかゆ)	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	すりつぶし すのりつぶし	
7、8か月頃	2回	舌でつぶせるかたさ	5倍かゆ・おじや・ドリア	ミルク浸し・ミルク煮	煮つぶし やわらか煮 スイーツポテト	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	煮つぶし やわらか煮	
9から11か月頃	3回	歯ぐきでつぶせるかたさ	5倍かゆ・硬がゆ・軟飯	パンフティング フレンチトースト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	茶中・マッシュポテト	
12から18か月頃		歯でかめるかたさ	軟飯・ご飯・おにぎり	サンドイッチ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	揚げ煮・コロッケ	

離乳食の開始 ↓ 離乳の完了