

離乳中期(生後7~8か月頃)の進め方

唇を閉じて、舌と上あごで押し付けてつぶして食べることを覚える時期です。

指で簡単につぶせるやわらかさに調理します。

「これはにんじんかな」と声をかけながら、ゆっくりと食事の時間を楽しんでください。

例) 授乳と離乳食のタイムスケジュール

起きて	8~10時	12~14時	16~18時	寝る前
				

※母乳やミルクは、食後にあげます。その他の授乳では、母乳は欲しがるだけ、

ミルクは、1日3回程度が目安です。

離乳食の進め方

~1日2回食に、味付けはほんの少しの調味料で ~

○1回の日分量

1、2、3がそろうように

1 いずれか 1品	7倍がゆ パンがゆ そうめん	50~80g 8枚切り耳なし1/2枚 20gくらいを柔らかくゆでて粗みじんにして、野菜と。	
	2 いずれか 1品	魚	10~15g  赤身魚(まぐろ、かつおなど)はパサつきがちなので野菜と煮たり、とろみをつける。(まぐろやかつおの水煮缶でもOK)
3 いずれか 1品	肉	10~15g  ささ身は包丁でたたいてひき肉状にするか、ゆでて凍らせたものを凍ったまますりおろして、料理に使用する。	
	卵黄~全卵	卵黄1個~全卵1/3個	卵黄のかきたま汁
	豆腐	30~40g	納豆は細かく刻んで湯通しする。慣れたら刻んでそのままでもよい。
	乳製品	50~70g	プレーンヨーグルトや粉チーズ(パンがゆ等)。牛乳はシチュー等料理に使います。
3	野菜・果物	20~30g	5mm角くらいの大きさに柔らかく煮て使う。トマトは皮をむき、種を除いて、生で食べられる。果物も生で食べられる。

《献立例》

7倍がゆ

米1に対して水7の水加減で炊いた7倍がゆを作り、粗つぶしにする。



鶏ささみのチーズ煮

鶏ささ身は細かくたたいてゆでる。5mm角に切ったにんじんと粉チーズと一緒に煮る。

☆7倍がゆの作り方



電子レンジで作る7倍がゆ

- ①耐熱容器にごはん15gと水(大さじ4)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱します。
- ②取り出してラップをしっかりとけなおし、10分蒸らす。
- ③②をスプーンなどですりつぶす。



☆鶏ささみのとろとろ煮

材料

鶏ささみ	15g (1/3本)
にんじん	大さじ1/2
玉ねぎ	大さじ1/2
だし汁	100ml
しょうゆ	1～2滴
水溶き片栗粉	少々

1. 鶏ささみは包丁でたたきつぶす。下ゆでし、軽くすりつぶす。



2. にんじん、玉ねぎはすりおろす。
3. 鍋に1とだし汁を合わせてかき混ぜながら煮る。
4. しょうゆで味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【アレンジ♪ 鶏ささみかぼちゃ】

上記1の鶏ささみとゆでたかぼちゃを合わせてできあがり。



☆ツナと野菜のスープ煮

材料

水煮ツナ缶	15g
キャベツ	10g
にんじん	5g
水溶き片栗粉	少々

1. キャベツは1cmの大きさ、にんじんは、5mm角に切る。
2. ツナ缶は水気をきり、ほぐしておく。
3. 鍋ににんじんと浸るくらいの水を入れ、少しやらかくなるまで煮る。キャベツを加え、くたくたになるまで煮る。
4. ツナ缶を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



【ツナのアレンジ】

- ・旬の野菜を入れて一緒に煮る。
- ・かゆに混ぜてツナがゆに。



☆野菜と卵黄の煮物

材料

玉ねぎ	10g
にんじん	5g
卵黄	1/3個
水溶き片栗粉	少々



1. 玉ねぎ、にんじんは8mm角に切り、やわらかくなるまで煮る。
2. しょうゆを1滴入れ、固ゆでした卵黄を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。