

離乳中期 7～8か月ごろ

● 離乳食の目安と進め方

食べ方の目安	・1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。
食事の目安 (調理形態)	舌でつぶせる固さ (とうふ状)



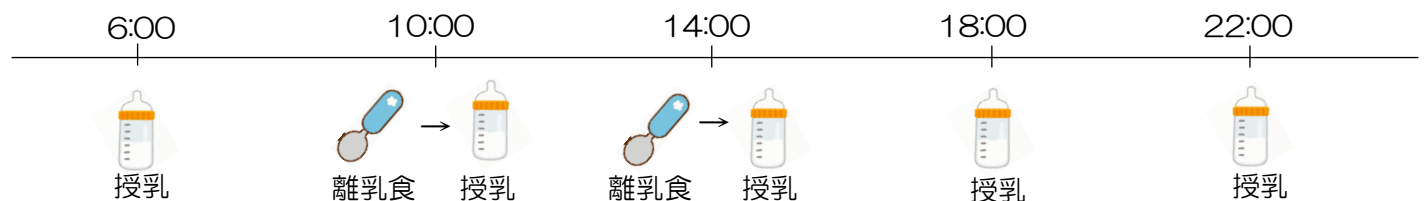
			目安量	食材
一回当たりの目安量	I	穀類 (いも類も含む)	つぶしがゆ ～ やわらかい おかゆ 50 ～ 80 g	米 パン そうめん うどん マカロニ スパゲッティ コーンフレーク オートミール じゃがいも さつまいも さといも 等
	II	野菜・果物	20～30 g	かぼちゃ かぶ にんじん 大根 トマト ほうれん草 キャベツ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー なす きゅうり ピーマン カリフラワー ねぎ アスパラガス さやえんどう りんご バナナ 等
	III	魚	10～15 g	白身魚に慣れてきたら 赤身魚(まぐろ かつお 等)を使う
		又は肉	10～15 g	鶏ささみ
		又は豆腐	30～40 g	豆腐 納豆 高野豆腐 等
		又は卵	卵黄1個～全卵1／3個	初めは固ゆでした卵黄を使う
		又は乳製品	50～70 g	牛乳(調理用) プレーンヨーグルト カッテージチーズ

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達・体調の状況に応じて、食事の量を調整する。

＜成長の目安＞

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

● 授乳と離乳食の回数



※授乳の回数…1日3回+食後にも。母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度。
※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に対応してください。

● 大きさ・かたさの目安

おかゆ



7倍がゆに慣れてきたら
徐々に水分の量を減らす。

にんじん



やわらかくゆでた後
粗めにつぶしたり
みじん切りにする。

ほうれん草



ゆでた後水にさらして
アクを抜く。みじん切りに
してのばす。

白身魚



ゆでて皮と骨を取り除き
身を細かくほぐす。パス
つくようならだし汁を加
える。

離乳食レシピ

□ 主 食

きな粉がゆ

【材料】

- ・ 7倍がゆ……50～80g
- ・ きな粉……少々

【作り方】

- ① 7倍がゆにきな粉を混ぜ合わせる。



チーズにんじんパンがゆ

【材料】

- ・ 食パン（8枚切り）…1/4枚
- ・ 湯……大さじ3
- ・ にんじん……5g
- ・ カッテージチーズ……小さじ1

【作り方】

- ① 食パンは耳を取り除き、軽くトーストして小さく切る。
- ② 小鍋に①を入れ、湯でふやかしひと煮立ちさせ、器に盛る。
- ③ にんじんは皮をむいてやわらかくゆでてすりつぶし、カッテージチーズとあえて①にのせる。

トマト玉ねぎそうめん

【材料】

- ・ 玉ねぎ……5g
- ・ だし汁……1/2カップ
- ・ そうめん（乾）…10g
- ・ トマト……小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてゆで、トマトは湯むきしてみじんぎりにする。
- ② そうめんをやわらかくゆで、刻む。
- ③ 小鍋にだし汁と①と②を入れてひと煮立ちさせる。

□ お か す

お麴と納豆チンゲン菜

【材料】

- ・ チンゲン菜（葉先）……6g
- ・ ひき割り納豆……大さじ1/2
- ・ おつゆ麴……1/2個
- ・ だし汁……1/4カップ

【作り方】

- ① チンゲン菜はゆでて、細かく刻む。
- ② ひきわり納豆は熱湯で湯通しし、麴は水でもどして細かく切る。
- ③ 小鍋にだし汁を入れて、①と②を加え煮る。

ツナと白菜煮

【材料】

- ・ 白菜……10g
- ・ ツナ（水煮缶詰）…小さじ1/2
- ・ だし汁……1/4カップ
- ・ 高野豆腐……5g

【作り方】

- ① 白菜はやわらかくゆでてみじん切りにする。
- ② ツナは湯通しして、塩抜きをする。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、①と②、すりおろした高野豆腐を加えて煮る。

卵黄と野菜のふわふわ煮

【材料】

- ・ だし汁……大さじ2
- ・ キャベツ……10g
- ・ にんじん……10g
- ・ 卵黄……1/3個

【作り方】

- ① キャベツとにんじんはゆでて細かく刻む。
- ② 小鍋にだし汁を入れ、キャベツとにんじんを加えて煮る。
- ③ ①が煮立ったところで卵黄を回し入れ、卵黄がしっかり固まったら火を止める。

ささ身のかぼちゃマッシュ

【材料】

- ・ 鶏ささ身……10g
- ・ かぼちゃ……20g

【作り方】

- ① 鶏ささ身は、ゆでて刻んですりつぶす。
- ② かぼちゃは、ゆでて皮を取り除いて粗くつぶし、①とあえる。

さつまいものりんごあえ

【材料】

- ・ さつまいも……15g
- ・ りんご……5g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいていちょう切りにして水にさらし、やわらかくゆでる。
- ② ①を粗く刻み、皮をむいてすりおろしたりんごと混ぜ合わせる。



卵の与え方



卵のアレルギー物質は卵黄より卵白に多く含まれます。初めは固ゆでにした卵黄を使い、慣れたら料理に全卵を使用するようにしましょう。また、全卵を使用する際には完全に火を通します。

□ だ し の と り 方

和風だし

- ① 昆布（6cm角）はぬらしたペーパータオルでさっとふく。
- ② 鍋に①と水（500ml）を入れ、30分ほど置いてから鍋を弱火にかける。
- ③ 昆布のまわりに泡がついてきたら沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したらかつお節（10g）を加える。
- ⑤ 1～2分煮て火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置く。
- ⑥ こし器やペーパータオルでこす。

野菜だし

- ① あくのない野菜（キャベツ、にんじん、大根、かぶ、たまねぎなど）を細かく切る。
- ② 野菜にかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火にして浮いてきたあくをとりながら、15分ほどしっかり煮てこす。

