

# 離乳食レシピ (7~8か月頃)

上手にさっくんと飲み込めるようになったら、もぐもぐ期のスタートです！



ベビキュン

## もぐもぐ期のスタート！

- \* 離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手にゴックンできるようになったらもぐもぐ期のスタートです。発達に合わせてゆっくり離乳食を進めることが、噛む力を育みます。
- \* 1日2回食で、食事のリズムを付けていきましょう。

## 舌でつぶせるかたさを目安に！

- \* お母さんが指でつまんで簡単につぶせるくらいの固さが、赤ちゃんがつぶせるやわらかさです。

## ここに注意！

- \* 子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う時には衛生面に十分気をつけましょう。

## ここがポイント！

- \* やわらかく煮たものをツブツブ状につぶしたり、刻むのが基本です。
- \* 食べにくそうなものはとろみをつけて食べやすくしましょう。
- \* 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。

藤沢市 健康づくり課 母子保健担当

【食生活に関する相談・お問い合わせは、南保健センター0466-50-3522・北保健センター0466-50-8215】

# 7~8か月頃の1回当たりの目安量

## 主食

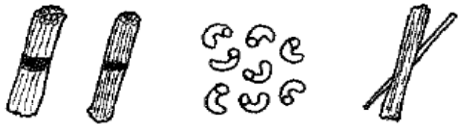
米類 (全かゆで50~80g)



パン類 (食パン8枚切り1/2枚)



麺類 (ゆでて30~50g)



うどん そうめん マカロニ スパゲティ

## 控えたい食材

\*はちみつ…乳児ボツリノス症予防のため。

\*牛乳…飲用は1歳過ぎからにする。  
離乳食の材料としては、1歳前でも使用可能である。

## 主菜

魚類 (10~15g)



しらす ひらめ かれい たら



あじ さけ たい



さわら まぐろ ツナ缶

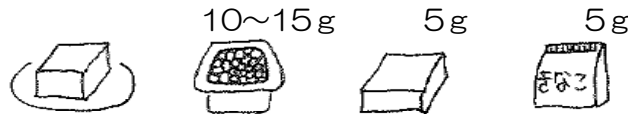
肉類 (10~15g) 卵 (卵黄1~全卵1/3)



鶏ささみ肉  
鶏むね肉  
鶏レバー



大豆・大豆製品類 (30~40g)



とうふ 10~15g なっとう 5g 凍り豆腐 5g きな粉

乳・乳製品類 (50~70g)



プレーン  
ヨーグルト

調理用として  
育児用  
ミルク

調理用として  
牛乳

## 副菜

野菜・果物・いも類 (20~30g)

色の濃い野菜

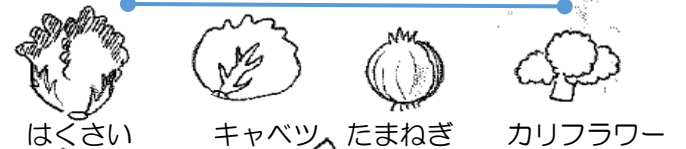


ほうれん草 小松菜 しゅんぎく かぼちゃ



にんじん ブロッコリー トマト ピーマン

その他の野菜



はくさい キャベツ たまねぎ カリフラワー



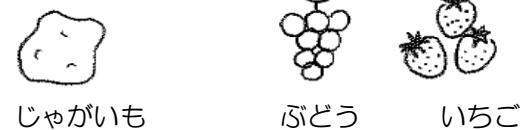
かぶ だいこん なす

いも類

果物



さつまいも さといも みかん りんご バナナ



じゃがいも ぶどう いちご

# 離乳食レシピ

## 全かゆ

ごはん 1 : 水 5~6

鍋にごはんと水を入れてほぐし弱火にかけ、フタをして15~20分ほど煮る。

火を消して、10~20分蒸らす。

★煮た後に、じっくり蒸らすのがコツ！



## 鮭のミルク煮

- 1 たまねぎとキャベツは柔らかくゆでたものを細かく刻む（ゆで汁はとっておく）。
- 2 鮭はゆでた後にほぐして刻む。
- 3 1と2を鍋に入れ（ゆで汁も加える）牛乳またはミルクを加えてひと煮立ちさせる。

## 野菜スープ

- 1 たまねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・トマト（皮と種除く）と水を鍋に入れて煮る。
- 2 野菜が柔らかくなったら野菜を取り出し、細かく刻み、煮汁と合わせてひと煮立ちさせる。

## 種類・パスタ類

★乾麺（そうめんやうどん等）は、塩分が含まれているので、一度ゆでこぼしてから、柔らかくゆでて刻む。

★パスタは、クタクタに柔らかくなるまでゆでる。

## 凍り豆腐のだし煮

- 1 凍り豆腐は乾燥した状態ですりおろす。
- 2 にんじんとたまねぎは柔らかくゆでたものを細かく刻む。
- 3 1と2を鍋に入れ、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。

## トマトのあえもの

- 1 トマトは、皮と種を除いて細かく刻む。
- 2 カッターチーズまたはプレーンヨーグルトと刻んだトマトを和える。

## パンかゆ

鍋に食パンの白い部分をちぎって入れ、パンが浸るくらいの水を加えて弱火にかける。ひと煮立ちしたら、火を止める。

## ゆでたまご

鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら15~20分ほどゆでる（中までしっかり火を通す）。

固ゆでにしたゆで卵の卵黄を少量お湯でのばしたり、おかゆに混ぜたりして与える。卵黄に慣れたら全卵へ進めていく。

## 野菜のミルク煮

- 1 かぼちゃ・ほうれん草・たまねぎを柔らかくなるまでゆでる。
- 2 野菜が柔らかくなったら細かく刻み、ゆで汁とミルクを加えてひと煮立ちさせる。

## ひとことメモ

★食材をゆでた汁は、食材のうまみがたっぷり出ているので、捨てずに活用しましょう。

★根菜類をゆでるときは、細かく刻んだものより、大きめに切ってゆでた方が柔らかくなりやすいです。

★冷凍した食材は1週間以内を目安に使い切りましょう。

★パサパサする食材は、とろみをつけると食べやすいです。



