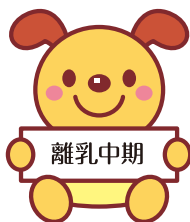


7～8か月頃



*舌と上あごでつぶして食べることができるようになります。

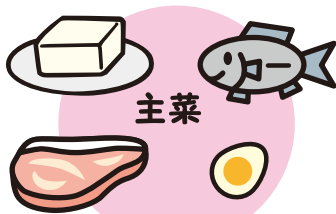
*食べさせ方は、赤ちゃん用スプーンを下唇にのせ、上唇がとじるのを待ちます。

離乳食のすすめ方

～ 主食・主菜・副菜のそろったメニューを考えましょう。～



主食



主菜



副菜

主食になるもの
(7→6倍がゆ、
パンがゆ、
うどんなど)

主菜 (おかず)
になるもの

白身魚→鮭、まぐろ、かつお
豆腐→ひきわり納豆
卵黄→全卵
鶏ささみ→皮なし鶏むね肉→牛・豚の赤身肉
プレーンヨーグルト

副菜 (野菜) になるもの
(色の濃い野菜も
入れましょう)

●赤ちゃんもお母さんも主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材を食べましょう。

スケジュール例

朝の光で目覚め、1日2回離乳食をあげましょう。

6:00



1回目

10:00



2回目

14:00



3回目

18:00



4回目

22:00



5回目

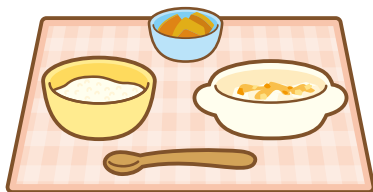
ポイント

☆お母さんが指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさが赤ちゃんが舌でつぶせるやわらかさです。

☆離乳食がすすみ、食べられるものが増えますが、食後の授乳はまだ必要な時期です。

☆しょうゆ・みそなど数滴から使えます。少しとろみをつけると飲み込みやすくなります。

7~8か月頃のこんだて例



おかゆ(7倍→6倍がゆ)

<材 料> 子ども茶碗1/2杯
(50~80g)

<割 合>米1 : 水7

かぼちゃのマッシュ



<材 料>

かぼちゃ 20g、かつおだし 大さじ1強

<作り方>

- ① かぼちゃは皮を取り、2cm程の角切りにする。
- ② 耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②にかつおだしを入れラップをして電子レンジで約30秒加熱する。
- ④ 食べるときは少しつぶしながらあげる。

作り方動画



豆腐の野菜ソースかけ

<材 料>

きぬ豆腐 30g

じゃがいも

にんじん

キャベツ

玉ねぎ

} 15g

野菜スープ 大さじ1

水溶き片栗粉 少々



<作り方>

野菜ソース

- ① 基本のスープ▶(※P3 参照)からやわらかく煮た野菜を取りだし、2~3mm位の大きさに刻む。
- ② 鍋に入れて野菜スープを加えてさっと煮る。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

だしで煮た豆腐に野菜ソースをかける

他の食材
にかけてみても
おいしく食べら
れます♪



Q&A動画

7~8か月頃の離乳食のすすめ方に関するよくある質問についての動画です



大人の食事から

◆大人の食事から、離乳食の主食・主菜・副菜をそろえることができます

離乳食

大人の夕食

メニュー

ごはん
野菜入りみそ汁
刺身
肉じゃが
ほうれん草のごま和え



赤ちゃん用に
アレンジ！

大人の刺身とみそ汁から作る お魚入り味噌汁

- ① 味噌汁から大さじ1の野菜を取り出し、2~3mmに細かく切る。
- ② 刺身をレンジで10秒加熱し、フォークでほぐす。
- ③ ①と②を簡単だし▶(※P3 参照)と共に火にかけ、柔らかく煮て出来上がり。お好みで水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

☆汁物や煮物は、取り分けに便利です。

☆赤ちゃんの食べやすい大きさにした後は、小鍋やレンジで加熱します。

☆片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。

簡単レシピ

ツナ缶入りマッシュポテト

<材料> ジャがいも 20g、ツナ水煮缶 5g

<作り方>

- ① ジャがいもは柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ツナの水分を切り、身をほぐす。
- ③ 鍋に①と②を入れ、水20ccを加え弱火で火を通しながらよく混ぜ合わせる。

納豆のだし煮

<材料> 納豆 小さじ1、だし汁 小さじ2▶(※P3 参照)

<作り方>

- ① 納豆を細かく刻む。
- ② ①にだし汁を加えラップをして、電子レンジで30~40秒加熱して混ぜる。

ベビーフードを上手に利用しよう

ベビーフードを利用するときはこんなことに気をつけましょう！

- 子どもの月齢にあったものを選び、与える前には大人が一口食べて確認しましょう。
- 離乳食を手作りする際の参考にしましょう。(食材の大きさ、固さ、とろみ、味つけなど)
- 離乳食が進み2回食になったら主食・主菜・副菜がそろそろように選びましょう。料理名や原材料を確認して、1回分の食事として使う場合は、野菜やたんぱく質の入ったおかずを選びましょう。
- 開封後はすぐあげるようにして、残ったものはあげないようにしましょう。

献立に変化をつけたいとき

子どもの月齢にあったものをえらびましょう。



調理の難しいものを食べさせたいとき

例えばレバーは？

レバーのびん詰めで代用しましょう。



献立の不足を補いたいとき

主食、主菜、副菜などの代わりになるものを利用しましょう。



こんなときにベビーフードがおすすめ!!

外出や旅行のとき、ベビーフードを持っていこう！



時間が無いとき、作れないときにベビーフードを利用しよう！



いろいろな種類を組み合わせよう。