



## 離乳食レシピ #1

### 離乳食について

「離乳」とは言葉の通り、乳離れし、ミルクから固形食から摂取できるようになることです。離乳食は5ヶ月くらいからスタートし、15ヶ月くらいまでに完全に完了すれば大丈夫です。ただ、個人差もちろんあるので、赤ちゃんの様子を見ながら与えてみましょう。また、離乳食初期の前に離乳準備期という時期もあります。これはミルク以外の味やスプーンに慣れさせることが目的で、よく果汁やスープなどを与えます。その後は初期から完了期までの下の4区分に分けられます。

区分	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期
月齢	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
回数	1~2	2	3	3
(離乳食)				
(母乳やミルク)	4~3	3	2	ミルクを1日 300~400ml
調理形態	ドロドロ、バタバタ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
離乳食一回あたりの量	穀類	つぶしがゆ30g→40g	全がゆ50g→80g	全がゆ90g→100g →軟飯80g
	卵	卵黄2/3個以下	卵黄1個→全卵1/2個	全卵1/2個
	豆腐	25g	40g→50g	50g
	乳製品	55g	85g→100g	100g
	魚	5g→10g白身魚のみ	13g→15g赤身魚も○	15g
	肉	—	10g→15g	18g
	野菜・果物	15g→20g	25g	30g→40g
	調理用油脂類・砂糖	各0→1g	各2g→2.5g	各3g
イメージ図	ドロドロ状に	ツブツブ状に	カミカミできる	←コンビの離乳食調理器具「離乳食じゃ〜ず」より

### 離乳食の進め方・注意点

- 野菜は緑黄色野菜を多めに
- 油脂はバターやマーガリン、植物油等
- 糖分と塩分は控えめに
- はちみつは満1歳まであげない
- そば、イカ・タコ・エビ・カニ・貝類は初期の頃は控えたほうがよい



## 離乳食レシピ #3

### りんごとパンのおかゆ



- 材料
  - ・食パン 10枚切りを1枚
  - ・牛乳 150ml
  - ・りんご 1/8個
- 作り方
  - ① 耳を切った食パンを1cm角にし、容器に入れ、牛乳を加える。
  - ② ラップなしで、レンジで約3分間加熱し、スプーンでつぶす。
  - ③ 容器に皮をむいたりんごをすりおろし、ラップなしで、約3分間加熱する。
  - ④ ②と③を混ぜて出来上がり。

### かぼちゃのペースト ヨーグルトかけ



- 材料
  - ・かぼちゃ 100g
  - ・プレーンヨーグルト 大きじ1
- 作り方
  - ① かぼちゃは種だけとって、小さく角切りにし、ラップで包んでレンジで加熱する。
  - ② 皮をむいて、熱いうちにつぶす。
  - ③ 湯を少量加えて滑らかに溶きのばし、ペースト状にする。
  - ④ ヨーグルトをかけてあげる。

### マッシュポテト



- 材料
  - ・じゃがいも 100g
  - ・スープ 1/2カップ
- 作り方
  - ① じゃがいもの皮をむいて、細かく切ってあく抜きする。
  - ② スープにじゃがいもを入れて弱火で煮る。
  - ③ じゃがいもがやわらかくなったら、裏ごしして出来上がり。



## 離乳食レシピ #2

### 離乳食\*初期\* 月齢：5~6ヶ月

初期の目安は「ごっくん」です。舌が前後に動くようになるため、舌で食べ物をお口のほうに押しやり、飲み込めるようになります。ドロドロしたものをごっくんと飲み込めるように調理しましょう。



### ピシソワーズ



- 材料
  - ・じゃがいも 大きじ1
  - ・湯で溶いた粉ミルク 大きじ1
  - ・野菜スープ 大きじ1
- 作り方
  - ① 青じそはよく洗い、水気をていねいに拭き取る。
  - ② 保存容器にしそを1枚入れ、その上から塩をひとつまみ振りかける。これを繰り返す。
  - ③ 冷蔵庫で保存する。

### 煮うどん



- 材料
  - ・ゆでうどん 30g
  - ・だし汁 70ml
  - ・しょう油 ほんの少々
- 作り方
  - ① うどんをやわらかくゆで、1cmくらいに切る。
  - ② 切ったうどんとだし汁、しょう油を容器に入れ、ラップなしで加熱する。
  - ③ 色が欲しい時は、にんじんやほうれん草などをゆでて、みじん切りにしたものを加えてもOK。



## 離乳食レシピ #4

### トマトゼリー



- 材料
  - ・トマトジュース(無塩) 100ml
  - ・粉ゼラチン 小さじ1/2
- 作り方
  - ① 粉ゼラチンに水をかけて、ラップをせずに電子レンジで30秒ほど加熱する。
  - ② トマトジュースを火にかけ、①を加えてかき混ぜて型に流す。
  - ③ 冷蔵庫で冷やして固まったら出来上がり。

### にんじんのスープ煮



- 材料
  - ・にんじん 数cm
  - ・野菜スープ 大きじ5
- 作り方
  - ① まず野菜スープを作る。にんじんやキャベツ、玉ねぎなどをひたるくらいの湯で、30分以上弱火で煮てこす。
  - ② にんじんの皮をむいて、みじん切りにする。
  - ③ ①とにんじんを弱火で煮る。
  - ④ スープがなくなったら、スプーンの背でつぶして出来上がり。

### ほうれん草とパンのくたくた煮



- 材料
  - ・ほうれん草 葉を3枚
  - ・食パン 1/8枚
  - ・だし汁 大きじ3
- 作り方
  - ① ほうれん草を水でよく洗い、よくゆで鉢ですりつぶす。
  - ② 食パンの耳以外の部分を小さく切る。
  - ③ だし汁にパンを入れ、弱火で煮る。
  - ④ くたくたになってきたら、①のほうれん草を加えて出来上がり。