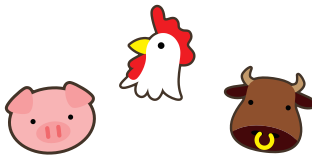


離乳食調理のメニュー例



衛生面に十分気を付け、
食べやすく調理したものを与えましょう。

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		5 ～ 6 か月ごろ	7 ～ 8 か月ごろ	9 ～ 11 か月ごろ	12 ～ 18 か月ごろ
固さの目安と形態		なめらかにすりつぶした状態のもの	舌でつぶせる固さのもの	歯ぐきでつぶせる固さのもの	歯ぐきで噛める固さのもの
食事の回数		1 回	2 回	3 回	3回（＋1～2回の間食）
ご飯 	お米から作る場合	7 倍がゆ 米 1 に対し、7 倍の水を加えて鍋でコトコトゆっくり煮て、すりつぶす。	全がゆ(5 倍がゆ) → 軟飯 → ご飯 →		米 1 に対し、水を 1.2 倍加えて炊く。
	ごはんから作る場合	ごはん 1 に対し、水を 6 倍加えて柔らかくなるまで煮てすりつぶす。	ごはん 1 に対し、水を 4 倍加えて柔らかくなるまで煮る。 ごはん 1 に対し、水を 2 倍加えて柔らかくなるまで煮る。		
だし汁の取り方		だしやスープは離乳食のベースです。薄めたり、のばしたり、煮たりと料理にはかせません。市販のだし等を使う際は、添加物や食塩の入っていないものを選びましょう。 【作りやすい分量】 水…400m l 昆布※…10 c m 角 1 枚 かつお節※…4 g ※どちらか 1 種類だけでも作れます。 ① 昆布は切り込みを入れ、水につけ中火にかけて煮立つ直前に取り出す。  → ② かつお節を入れ、1～2 分静かに煮て、うまみを出し火を止める。  → ③ かつお節が沈んだら、ざる等でこす。 ※冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早めに使いきるようにしましょう。			
野菜 	野菜のポタージュ	柔らかく茹でた野菜をすりつぶす。または、裏ごしをして、お湯で溶いた育児用ミルクやだし汁でのばす。	野菜のやわらか煮	野菜の煮びたし	野菜のおかか和え
			野菜は細かいみじん切りにし、だし汁で柔らかく煮て、少量のみそまたは醤油で味をつける。水溶き片栗粉等でとろみをつける。	野菜は粗みじん切りにし、だし汁で煮て、少量のみそまたは醤油で味付けする。 	野菜は 1～2cm 位の大きさに切り、茹で、かつお節と混ぜ合わせ、少量の醤油で和える。
大豆・大豆製品 	すりながし汁	豆腐はすりつぶす。または、裏ごしをしてだし汁でのばす。	納豆和え・おろし煮	おから煮・炒り豆腐	厚揚げの肉みそ煮
			・ひきわり納豆（または納豆を細かくしたもの）を、茹でてみじん切りした野菜と和える。 ・凍り豆腐はすりおろし、だし汁で煮る。	・だし汁で柔らかく煮た野菜に、おからを加えて煮る。最後に少量の醤油で味付けする。 ・野菜と豆腐を炒め、だし汁で煮た後、少量の醤油またはみそで味付けする。	じゃが芋、人参、玉ねぎ、ひき肉を炒め、油抜きした厚揚げ、だし汁、みそを加えて煮る。
魚類 (白身魚…しらす・タイ・タラなど) (赤身魚…マグロ・カツオなど) 	白身魚のすりながし	だし汁や野菜スープで白身魚に火を通し、すりつぶす。または、裏ごしをして、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	白身魚とポテトのミルク和え	魚そぼろ煮	魚のくずかけ・ソテー
			白身魚を茹でる。茹でた魚と茹でたじゃが芋をすりつぶし、溶いた育児用ミルクでのばす。 	茹でた魚をだし汁で煮て、少量の醤油で味付けしそぼろにする。それを、柔らかく煮た野菜と和えてもよい。	・だし汁と醤油を煮立て、水溶き片栗粉等でとろみをつけ、加熱（焼き・茹で）した魚にかける。 ・少量のバターを使用し、薄く小麦粉をつけた魚を焼く。
肉類 	※肉類は使いません		野菜とささみのとろとろ煮	肉そぼろ煮	肉じゃがの柔らか煮
			野菜は茹でて細かく切っておく。ささみは生のまま細かく切り、すりつぶして少量の水でのばす。煮立てた、だし汁の中に入れる。ささみに火が通ったらその中に野菜を加え、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	赤身のひき肉・野菜をだし汁で柔らかく煮る。少量の醤油で味付けをし、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	肉・野菜を少量の油で炒め、材料がかぶる程度の水と調味料で柔らかく煮る。大人の味付けの前に、子どもの分を取り分けて、薄味に仕上げる。
果物 ※糖分のとりすぎにつながります。 与えすぎに注意しましょう。 	果汁	果物はすりおろし、ガーゼまたは茶こし等でこして湯冷ましで 2 ～ 3 倍に薄める。	すりおろし	刻み・ヨーグルト和え	スティック状
			果物をおろし器ですりおろし、そのまま与える。	果物は刻むか、薄切りにしたものをプレーンヨーグルトで和える。 	果物を手で持ち、前歯でかみきれる大きさのスティック状や薄切りにする。

離乳中期以降、調味料が使用できるようになりますが、薄味を基本にしましょう。