

離乳食メニュー



○離乳食について○

母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんも、成長とともに食事をとらなければエネルギーや栄養素が足りなくなる時期がやってきます。ミルクから食事へと移る過程を「離乳」といい、その時に与える食べ物を「離乳食」といいます。最初はトロトロ状のものからスタートし、少しずつ硬さと刻み方を変えていきます。

○離乳食の準備○

母乳やミルク以外の味に慣れることから始めます。おもゆや野菜スープを少しずつ飲むことによっていろいろな味の体験になり、食べる楽しみにつながります。大人が食事しているのを、欲しそうにじっと見つめたり、口を動かしたり、興味を持つようになります。この時期が離乳の開始の時期になります。

○離乳食を作るときの注意点○

・衛生面に注意しましょう

離乳食は消化しやすい形に調理するため、水分が多く、つぶしたり刻んだりする分、細菌などの汚染の機会が多くなります。赤ちゃんは免疫力が弱いので特に注意が必要です。

・消化しやすく作りましょう

調理形態を急に進めると、赤ちゃんの未熟な消化器に負担がかかります。咀嚼機能の発達に合わせて、初めはトロトロ状に、次は舌でつぶせる軟らかさ、徐々に粗つぶしにして、さらに歯茎で噛める程度の大きさ、かたさにしていきます。この過程がとても大切です。

・薄味で作りましょう

離乳食は、食材の味を覚えさせる意味でも、素材の味を生かして薄い味付けにしましょう。

・栄養のバランスを考えましょう

食事からとるエネルギーや栄養素の割合が多くなる9ヶ月頃からは、栄養のバランスを意識することも大切になります。おかゆなどの主食に、魚や肉、豆腐などの主菜、野菜などの副菜をそろえます。彩りの良い献立にすると栄養のバランスも良くなります。

・適温で与えましょう

食事の温度は、熱すぎず、冷たすぎず、慣れ親しんだミルクと同じ、人肌程度を心がけます。

○生後 5～6 ヶ月頃の離乳食○（1 回食）

かたさ・大きさ：まずは「ごっくん」と唇を閉じて飲み込むことから始めましょう。

なめらかにすりつぶした「トロトロ状」から始め、慣れてきたら徐々に水分を減らし「ぽってり状」にしていきます。

○生後 7～8 ヶ月頃の離乳食○（2 回食）

かたさ・大きさ：食べ物を口に入れると上あごで押しつぶし、「もぐもぐ」と口を動かして飲み込むようになります。やわらかくゆでて、つぶつぶが残る程度にします。かたさは豆腐くらいを目安にします。

○生後 9～11 ヶ月頃の離乳食○（3 回食）

かたさ・大きさ：かたさの目安は指でつまんで簡単につぶれる程度です。歯茎でつぶせるような程度の大きさも必要です。

○生後 1 歳～1 歳 6 ヶ月頃の離乳食○

かたさ・大きさ：手づかみ食べを十分にさせてあげましょう。おにぎりや野菜スティックなど、手で持ちやすく、前歯でかじりとりやすいような調理法を心がけます。自分で食べる意欲を引き出すことが大切なので、食べることをサポートしながらも、ゆったりとした気持ちで見守ってあげましょう。スプーンなども出しておく、興味を持って使うようになります。

○離乳食作りに使う“だし”○

～和風だし～

<材料> (2.5 カップ分)	
昆布	6×3 cm角 1 枚
かつお節	3 g
水	3 カップ

<作り方>
①昆布の表面の汚れを乾いた布かキッチンペーパーで拭き、切り目を入れる。鍋に分量の水と昆布を入れ、約 30 分つけておく。
②鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。そのまま沸騰させ、かつお節を加えて約 1 分煮る。
③火を止めて約 3 分置く。ボウルにキッチンペーパーをしいたざるをのせ、少しずつ②を注いでこす。

～野菜スープ～

<材料> (2 カップ分)	
キャベツ、人参、玉ねぎなど	
	合わせて 250 g
水	4 カップ

<作り方>
①野菜を洗い、皮がついているものはむいて、適当な大きさに切る。
②鍋に①の野菜と水を入れて加熱する。沸騰したら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで約 20 分煮る。
③ボウルにキッチンペーパーをしいたざるをのせ、②を注いでこす。（野菜は離乳食に使えます。）

☆9～11 ヲ月（後期）

●5 分がゆ●

米の 5 倍の水加減で炊く。
大さじ 7～10 程度。ふっくらとしたおかゆ。

●鶏じゃが●（3～4 食分）

鶏ささみ…1 本
じゃがいも…1/2 個
にんじん…1/4 本
玉ねぎ…1/8 個
しょうゆ…ごく少量

- ① じゃがいも、にんじんは 5 mm 角、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 鍋ににんじん、鶏ささみを入れて火が通るまで煮る。
- ③ じゃがいもと玉ねぎを加えて軟らかくなるまで煮たら、しょうゆで味をつける。
- ④ 鶏ささみを 5 mm 角に切ってから器に盛り付ける。

●白身魚の野菜あんかけ●

白身魚…（ゆでてほぐしたもの）大さじ 1
にんじん…（粗みじん切りにしたもの）小さじ 1
白菜…（粗みじん切りにしたもの）小さじ 1
だし汁…適宜
水溶き片栗粉…適宜

- ① にんじんと白菜は粗みじん切りにする。
- ② 白身魚とにんじん、白菜をだし汁で煮る。
- ③ 軟らかく煮えたら魚を軽くほぐし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆1 歳～1 歳 6 ヲ月（完了期）

●軟飯●

米の 1.7 倍の水で炊く。
子ども用茶碗に軽く 1 杯。

●チキンサラダ●（3～4 食分）

鶏ささみ…1 本
ブロッコリー…小 3 房
にんじん…1/4 本
プレーンヨーグルト…大さじ 1
塩…少々

- ① にんじんは 5 mm 角に切る。鍋に鶏ささみ、ブロッコリー、にんじんを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ② 鶏ささみは 7 mm 程度、ブロッコリーは粗みじん切りにする。
- ③ 鶏ささみ、ブロッコリー、にんじんをヨーグルトで和え、塩で味をつける。

●白身魚のピカタ●

白身魚…刺身用 2 切れ
小麦粉…少々
溶き卵…小さじ 2
サラダ油…少々

- ① 白身魚を一口大に切る。
- ② 魚に小麦粉→卵の順で絡める。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて温め、②の両面を焼く。

調味料はごく少量で風味付け程度に味付けをし、食材やだしの味が感じられるようにします。

歯茎でつぶしたりできるようになり、コロコロ状のものが食べられるようになってきます。月齢はあくまで目安なので、お子さんの食べる様子をみながら無理のないよう進めていってくださいね。

☆5～6 ヲ月（初期）

●10 倍がゆ●

米の 10 倍の水加減で炊く。

大さじ 1～3 程度の量を、なめらかにすりつぶす。

●豆腐かぼちゃ●

絹豆腐…（すりつぶしたもの）小さじ 1

かぼちゃ…（すりつぶしたもの）小さじ 1

①ゆでてすりつぶした豆腐とかぼちゃを混ぜ合わせる。（かぼちゃの水分が少ない場合はだし汁を加えてかたさを調節する。）

●白菜と白身魚のとろとろ●

白菜の葉先…（すりつぶしたもの）大さじ 1

白身魚…（すりつぶしたもの）小さじ 1

だし汁…小さじ 1

①白菜と白身魚をやわらかくゆでてすりつぶす。

②すりつぶした白菜と白身魚にだし汁を加えてのばす。

☆7～8 ヲ月（中期）

●7 倍がゆ●

米の 7 倍の水加減で炊く。

量は大きじ 3～7 程度。米粒をつぶす。

●鶏ささみのトマト煮●（3～4 食分）

鶏ささみ…1 本

トマト…1 個

野菜スープ

①トマトは湯むきして種を取り、みじん切りにする。

②小鍋に鶏ささみ、トマト、野菜スープを入れ、鶏ささみに火が通るまで煮る。

③鶏ささみをみじん切りにしてトマトと和え、大さじ 2 を盛り付ける。

●白身魚とじゃがいもの和え物●

白身魚…（ゆでてつぶしたもの）小さじ 1

じゃがいも…（ゆでてつぶしたもの）小さじ 2

野菜スープ…小さじ 1

①白身魚とじゃがいもをゆでてつぶす。

②①を和えて野菜スープでのばす。（いもや魚の水分によってスープの量は調節してください）

魚は皮や骨を取り除いて使います。刺身用は小さく切られていて、塩味もついていないので、離乳食づくりに便利です。

鶏ささみは筋がついている場合もあるので、取り除きます。加熱してからだと身がはがれやすいです。

