

こんなメニューは
いかがですか？

離乳初期（生後5～6か月頃）のメニュー

離乳食のポイント

- ・なめらかにすりつぶした状態にしましょう。（ポタージュ状）
- ・味付けは必要ありません。（食べ物のもつ素材の味を体験させましょう）
- ・よく加熱するなど、清潔に調理しましょう。

つぶしがゆ（10倍がゆ）

米 1 に対して水 10～15
を入れて 30 分以上おく



なべを強火にかけ、沸騰
したら弱火にして 20 分位
煮る



火を止めて
10 分蒸らす

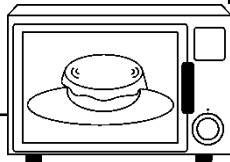


すりこぎなどで
よくつぶす

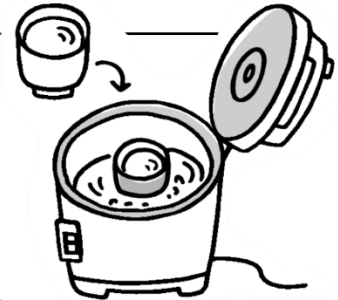


ご飯からおかゆを作る時は、
ご飯大さじ 1 に対して、水大さじ 4～5

電子レンジを使ってご飯から作る時は、
耐熱容器にご飯大さじ 1、
水大さじ 4～5 を入れ、500W レンジでラップ
をして 5 分加熱する。
そのまま 5 分程度
蒸らしてすりつぶす。

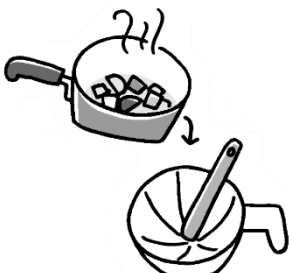


炊飯器でご飯を炊く時に、湯のみに分量の米と水を入
れ、炊飯器の中央において、普通炊きにする。
（ご飯とおかゆが同時に出来る）
※ 炊飯器によっては、うまく炊けないことがあり
ます。



野菜のペースト

やわらかく煮た南瓜・人参・
ほうれん草・大根などをすりつぶす



※ 固さは湯冷ましで加減する

魚のペースト

かれい・たら
などの白身魚



しっかりゆでて
すりつぶす



すりつぶした魚を煮て、
水溶き片栗粉でとろみをつ
ける



おかゆや野菜ペーストに
混ぜてもよい

こんなメニューは
いかがですか？

離乳中期（生後7～8か月頃）のメニュー

離乳食のポイント

- ・舌でつぶせる固さにします。（形はあるが舌で簡単につぶせる豆腐ぐらい）
- ・1日2回で、食事のリズムをつけましょう。
- ・いろいろな舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。

全がゆ（5倍がゆ）



米1:水5で作る。
塩抜きしたしらす干し、プロセスチーズ（粉チーズ
など）でアレンジしてもよい。

※おかゆの固さは赤ちゃんの成長発達や
離乳食の進み具合に合わせて調整しましょう。

★おかゆの水加減★

全がゆ（5倍がゆ）

米1:水5

または

ご飯1:水2

うどんのやわらか煮

ゆでうどんを米粒大くらいに切り、
だし汁で煮て、しょうゆ少々で味付けする。



野菜の煮物

大根・人参を軟らかくゆで、砂糖・しょうゆを少し
入れて、うすく味をつける。
フォークの背でつぶす、または、あらみじんなど
食べやすい大きさに切る。



ミルクポテト

マッシュポテトに少量の牛乳とバターを加え、
火にかける。



つぶし納豆

納豆を小皿に入れ、フォークの背でつぶす。
しょうゆを1～2滴程度を入れる。
（ひき割り納豆でもよい）



ほぐし魚

赤身魚の切り身をゆでてほぐし、ひたひたの水又は
だし汁にしょうゆを1～2滴程度入れて煮る。
水溶き片栗粉を加えると、とろみがついて食べやすい。

★簡単かつおだしのとり方★

【分量のめやす】 熱湯 1/2 カップ程度、
削り節小袋 1 パック

【作り方】

カップに熱湯を注ぎ、削り節を入れて
沈んだら上澄みをすくって使う。
残りは大人のみそ汁に。

かつおや昆布、煮干や干し椎茸の戻し汁、
野菜スープなど、いろいろなだしを
使いましょう。

発行 札幌市保健所

SAPPORO

