

# 離乳食教室

## ★鶏団子スープ★ (大人2人分と離乳食1人分)

- |            |   |
|------------|---|
| 鶏ひき肉・・・80g | ① 鶏肉に片栗粉を混ぜ、水を混ぜながら徐々に加える。(粘りが出るまで混ぜる)水が多いほど柔らかいが、こわれやすい。 |
| 片栗粉・・・大さじ1 |   |
| 水・・・大さじ2～4 |   |
| しょうが汁・・・少々 |   |
| 野菜・・・200g  | ② 野菜は1cm角に切る。   |
| 水・・・2カップ   | ③ 水で野菜が柔らかくなるまで煮る。①を丸めながら入れる。                             |
| 塩・・・小さじ1/4 |   |
| コショウ・・・少々  | ④ 団子に火が通ったら、味付けする。  |
| 酒・・・大さじ1   |   |

## 大人の献立のヒント

主食・・・ごはん  
主菜・・・豆腐チャンプルー  
副菜・・・おひたし  
汁・・・鶏団子スープ

- ① 野菜は季節の野菜を使いましょう。
- ② 野菜の切り方は、小さく刻む場合は大人用は大きく切ってもよい。(特定の野菜だけ取りたいときは大きい方が楽)
- ③ めんを一緒に煮込んでよい。

初期はスープの具を味付け前に取り、つぶして煮汁でのばす。

みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付けする料理は取り分け離乳食の強い味方です。  
季節の野菜や豆腐、肉、魚など色々な組み合わせを楽しみましょう。

## 初期(ごっくん期)(6か月)

### ★豆腐と野菜のとろとろ煮

とうふ・・・10g  
野菜・・・20g

- ① 鶏肉を入れる前に野菜を取り分け豆腐を加え煮る。煮たらすりつぶす。

\*まだ豆腐を食べていない場合は、野菜のみで。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

## 中期(もぐもぐ期)

### ★鶏団子スープ

鶏ひき肉・・・10g  
片栗粉・・・小さじ1/2  
水・・・小さじ1～2  
野菜・・・25g

- ① 大人用と一緒に作り、味付け前に取り分けて野菜は刻む。
- ② 団子をほぐしながら食べさせる。

\*片栗粉でとろみをつけてもよい。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

## 後期(かみかみ期)

### ★鶏団子スープ

鶏ひき肉・・・15g  
片栗粉・・・小さじ1/2  
水・・・小さじ1～2  
野菜・・・30g

- ① 大人用も野菜を5mm角で切って作る。味付け前に取り分ける。

\*大人用はあまり小さく切らない。まだみじん切りの場合は、取り分けて刻む。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる(5倍粥、めん、パンなど)

## 完了期(ばくばく期)

### ★鶏団子スープ

鶏ひき肉・・・15g  
片栗粉・・・小さじ1/2  
水・・・小さじ1～2  
野菜・・・40g

- ① 大人分と一緒に作る。味付け前に取り分ける。

\*味付けする場合は、薄味に作って、大人用に調味料を追加する。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる(軟飯、めん、パンなど)

飯塚市のHPに元気レシピ(1汁3菜のバランス食です)を掲載しています。大人レシピのヒントに活用してください。

## 5～6か月頃(初めの頃)

最初の離乳食は10倍がゆをなめらかにすりつぶして1さじから始めます。  
おかゆに慣れたら野菜のとろとろ煮も一緒に与えます。少しずつ水分を減らしていきます。

### ★ つぶしがゆ (作りやすい分量)

ごはん・・・大さじ2  
水・・・・・・200cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして20分くらい煮て、7～8分蒸らす。
- ③ なめらかに裏ごしする。

### ★ 野菜のとろとろ煮

季節の野菜・・・各10g  
だし汁・・・・・・適量

- ① 野菜は小さめに切り、茹でておく。
- ② 野菜は裏ごしし、だし汁でとろとろ状にのばす。

## 初めて食べさせる食品は 保護者が試食してください

調理実習は使い方の目安です、必ず試食させないといけないわけではありませんので、もう少し月齢が進んでから食べさせようと思っている食品の試食は、保護者が行なってください。

お子さんに試食させる場合は、小さじ1杯程度の試食にしてください。

献立は作りやすい分量で作っています。家庭でも、初めて食べさせる食品は、小さじ1杯程度にしましょう。

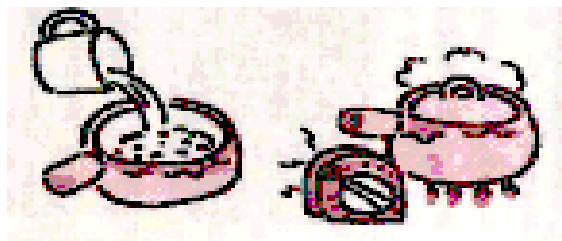
## おかゆ・軟飯の米と水の割合

炊飯器で

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	硬がゆ	軟飯
米と水の比率	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水4	米1：水2～1.5
作りやすい分量	米大さじ2 ：水300ml	米大さじ2 ：水1カップ強	米大さじ3 ：1カップ強	米大さじ3 ：水180ml	米0.5合 ：水180～130ml

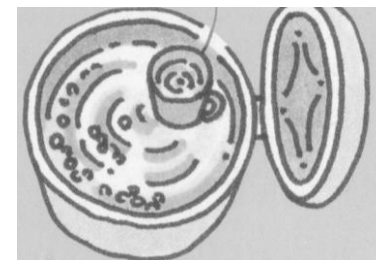
## 米がゆ (10倍がゆ)

- ① 米大さじ2をとぎ、水1.5カップを加えて30分置く
- ② ふたをして、強火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして1時間炊く



## コップがゆ (10倍がゆ)

- ① 深めの湯飲みに洗った米と10倍の水を入れて30分おく
- ② 家族のごはんを炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分に蒸らす



## ★ 離乳完了後の補食 (おやつ)

補食のエネルギーは子どもが1日に摂りたい摂取エネルギーの10～20%、100～200kcalを目安とします。1日に2回の補食を与えるなら、1回のエネルギーは50～100kcal程度です。牛乳100ccで、60kcalあるので、飲みすぎるとあっという間にエネルギーをオーバーしてしまいます。

その日の献立で摂りたらない栄養素を補食に盛り込みましょう。お菓子ばかりにならないようにしましょう。

## ★ じゃがいももち

じゃがいも・・・・・・30g  
片栗粉・・・・大さじ1/2～  
バター・・・・・・小さじ1/2

- ① じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉を混ぜる。
- ② 小判形に丸める。
- ③ ライパンにバターを溶かし、②をこんがり焼く。  
・焼かずに茹でて、きなこをまぶしても良い。(片栗粉は少し増やす)