

離乳食教室

★ラタトイユ★ (2人分)

トマト・・・100g
かぼちゃ・・・50g
なす・・・50g
ピーマン・・・50g
玉ねぎ・・・50g
にんにく・・・少々
油・・・大さじ1/2
コンソメ・・・半個
コショウ・・・少々
酒・・・大さじ1

- ① トマト、かぼちゃ、なす、ピーマンは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら、かぼちゃ、なす、ピーマンも加え炒める。
- ③ トマトを入れて酒をふって蒸し煮にする。(あれば、月桂樹の葉を入れる)
- ④ こども分を取り分けて、コショウ、コンソメを加える。一煮立ちさせる。

大人の献立のヒント

主食・・・ごはん
主菜・・・チキンソテー
副菜・・・ラタトイユ
汁・・・みそ汁

- ① 大人のラタトイユも鶏肉や魚を焼いて煮込んで主菜にしてもよい。
その場合は、サラダなどプラスしましょう。
- ② ラタトイユをつぶしてピザソース代わりに、パンにかけて、チーズプラスでピザトーストに。
- ③ ラタトイユはパスタソースにもなります。
後期以降では、くたくたにゆでたうどんやパスタと煮込んでもよいでしょう。

初期はみそ汁の具をみそを溶く前に取り、つぶしてお湯でのばす。

ラタトイユは、色んな野菜で作れます。子ども用にしたい野菜を一番上に置き蒸し煮してもよいでしょう。

初期(ごっくん期) (6か月)

★ ふと野菜のとろとろ煮

ふ・・・5個
野菜・・・20g

- ① ふは水で戻し、きざむ。
- ② 味付け前のラタトイユにふを加え煮る。すりつぶして与える。
(取り分けるときは、皮少なく。
気になるときは裏ごす)
- ② 又は、大人用ラタトイユ③酒を入れた後、上にかぼちゃやきやべつの薄切りを載せ蒸し煮し、利用する。

*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)

★ 鶏肉入りラタトイユ

ささみ・・・10g
野菜・・・20g～30g

- ① ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 大人用ラタトイユと一緒に作り、トマトと酒を加えたあと一番上にささみを広げて入れる。
- ③ ささみに火がとおおり、野菜も柔らかくなったら、こども分を取り分け、食べやすくつぶす。
・ささみを魚に変えてもよい。

*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)

★ 鶏肉入りラタトイユ

ささみ・・・15g
野菜・・・30～40g

- ① ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 大人用ラタトイユと一緒に作り、トマトと酒を加えたあと一番上にささみを広げて入れる。
- ③ ささみに火がとおおり、野菜も柔らかくなったら、こども分を取り分け、ささみは粗くほぐす。
・焼いた魚にかけてもよい

*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(ぱくぱく期)

★ 鶏肉入りラタトイユ

ささみ・・・20g
野菜・・・40～50g

- ① ささみは一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 大人用ラタトイユと一緒に作り、トマトと酒を加えたあと一番上にささみを広げて入れる。
- ③ ささみに火がとおおり、野菜も柔らかくなったら、こども分を取り分ける。
・焼いた魚にかけてもよい
・パスタと煮込んでもよい

*組み合わせ・・・主食

(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。

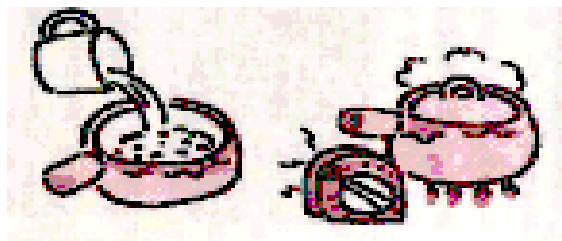
おかゆ・軟飯の米と水の割合

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

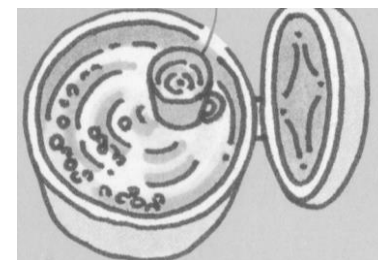
米がゆ (10倍がゆ)

- 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 深めの湯飲みで洗った米と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。

★ ズッキーニのお焼き (4枚分)

小麦粉・・・・・・大さじ3
ズッキーニ (すりおろし)・・・大さじ2
牛乳 (ミルク・水)・・・大さじ1
卵・・・・・・大さじ1

- ① 材料を混ぜあわせる。
- ② フライパンで焼く。

(ホットケーキの要領で)

*卵を入れないときは、ズッキーニを増やす。