

離乳食教室

★かぼちゃサラダ（2人分）

南瓜	100g	①	かぼちゃは種とワタをとって皮をとるところむき1.5cm角に切り、くずれない程度にゆでて冷ましておく。
ツナ缶	25g	②	ツナは缶汁をきって粗めにほぐす。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらした後、絞っておく。
玉ねぎ	20g	③	カッコで①②を和え、パセリ（みじん切り）をふる。
パセリ	少々		
ヨーグルト	大さじ1		
マヨネーズ	大さじ1/2		
塩	少々		
コショウ	少々		

大人の献立のヒント

主食・・・ごはん
 主菜・・・チキンソテー
 副菜・・・かぼちゃサラダ
 汁・・・みそ汁

- ① みそ汁や付け合わせに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る。（特定の野菜だけ取りたいときは大きい方が楽）

初期は汁の具を取り、つぶして湯でのばす。

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)

★ かぼちゃペースト

かぼちゃ・・・15g
 茹で汁・・・少々

- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹でて、皮を除く。すりつぶして、茹で汁でのばす。

*ミルクやヨーグルトが大丈夫な場合、茹で汁の代わりに使ってもよい。

*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）
- ・主菜になるものを合わせる（白身魚、とうふ、卵黄など）

*5か月の場合たんぱく質源は除く。

中期(もぐもぐ期)

★ かぼちゃとツナのサラダ

かぼちゃ・・・20g
 ツナ缶・・・5g

- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹でて、皮を除いて食べやすく刻む。（つぶす）
- ② ツナ缶は茹でこぼし、油抜きする。
- ③ ①と②を混ぜる。ヨーグルトが大丈夫な場合は、小さじ1～2杯程度一緒に混ぜる。

・ツナの代わりに、茹でた鶏肉も◎

*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）
- ・汁物を合わせる

後期(かみかみ期)

★ 小判焼き

かぼちゃ・・・30g
 ツナ缶・・・10g（茹でこぼす）
 片栗粉・・・小さじ1～
 油・・・少々

- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹でて皮を除きつぶす。材料を混ぜあわせ小判型にまとめる。
- ② フライパンに油を薄く引き焼く。

*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）
- ・汁物を合わせる

完了期(ばくばく期)

★ 小判焼き

かぼちゃ・・・30g
 ツナ缶・・・15g（茹でこぼす）
 片栗粉・・・小さじ1～
 油・・・少々

- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹でて皮を除きつぶす。材料を混ぜあわせ小判型にまとめる。
- ② フライパンに油を薄く引き焼く。

*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）
- ・汁物を合わせる

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。

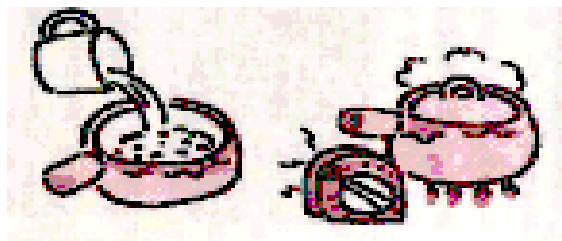
おかゆ・軟飯の米と水の割合

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

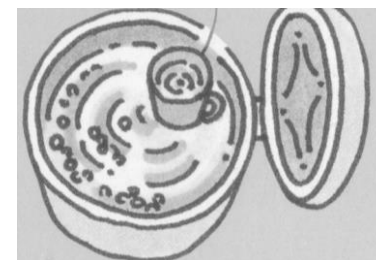
米がゆ (10倍がゆ)

- 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、充分に蒸らす



★ 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。

★ パンプキンサンド

かぼちゃ・・・40g
ツナ缶・・・10g
プレーンヨーグルト・・・大さじ2
サンドイッチ用食パン・・・2枚

- ① かぼちゃは柔らかくし、つぶす。ツナ缶とヨーグルトを加え混ぜる。
- ② 食パン1枚に①をのばす。もう一枚をかぶせて軽く押さえる。食べやすく切る。