

「今月のおすすめ離乳食」

離乳食教室を再開しました。
次回の教室は、
1月29日(金)です！



八雲町保健福祉課・住民サービス課



離乳食初期前半(5~6か月頃)向けメニュー

10倍がゆに慣れたら、野菜や豆腐、白身魚をすりつぶしたものをトッピングしましょう。この時期は、栄養バランスは気にせずに、おかゆにプラス1品(1食材)でOKです。

毎日離乳食を食べさせることによって、食材の味や食感に慣れていきます。ペースト状のものを上手にごっくんして食べられたらほめてあげましょう。

10倍がゆにプラス1品 その1



いんげんとろとろ

【材 料】

いんげん 1本
だし汁 大さじ1

【作り方】

- ① いんげんはやわらかくゆでてすり鉢でをつぶします。
- ② ①にだし汁を加えて食べやすくのばします。

10倍がゆにプラス1品 その2



トマトとろとろ

【材 料】

トマト 15g

【作り方】

- ① トマトは湯むきして、皮と種を取り除きます。
- ② ①を裏ごしします。

10倍がゆにプラス1品 その3



コーンとろとろ

【材 料】 ホールコーン

15g

お湯 小さじ1

【作り方】

- ① コーンは、サッとゆでます。
- ② ①を裏ごしし、お湯(小さじ1)を加えて食べやすくのばします。



離乳食初期後半(6～7か月頃)向けメニュー

とろとろのポタージュ状のものに慣れてきたら、赤ちゃんの飲み込む様子を見ながら、少しずつ水分を減らしてペースト状の固さにしていきましょう。すりつぶした食材の固さの調整には、お湯やかつおだし、昆布だし調乳したミルク、野菜スープなどを使うと良いでしょう。

卵黄とろとろ



【材 料】

ゆで卵の黄身	1 / 8個
お湯	大さじ1

【作り方】

- ① ゆで卵の黄身をつぶし、お湯を加えなめらかになるまで混ぜます。

いんげんと玉ねぎのだし煮



【材料】

いんげん	1本
玉ねぎ	10g

【作り方】

- ① いんげんと玉ねぎをやわらかくなるまで煮ます。
- ② ①をすり鉢ですりつぶします。



離乳食中期(7～8か月頃)向けメニュー

トマト入りかき玉

【材料 2食分】

トマト 大さじ2
卵黄 1個分

【作り方】

- ① トマトは湯むきして種を取り除き、みじん切りにします。
- ② 鍋にだし汁と卵黄を入れよくかき混ぜてから中火～弱火にかけます。
- ③ 卵黄が煮えたら①のトマトを加え、軽く混ぜ合わせます。

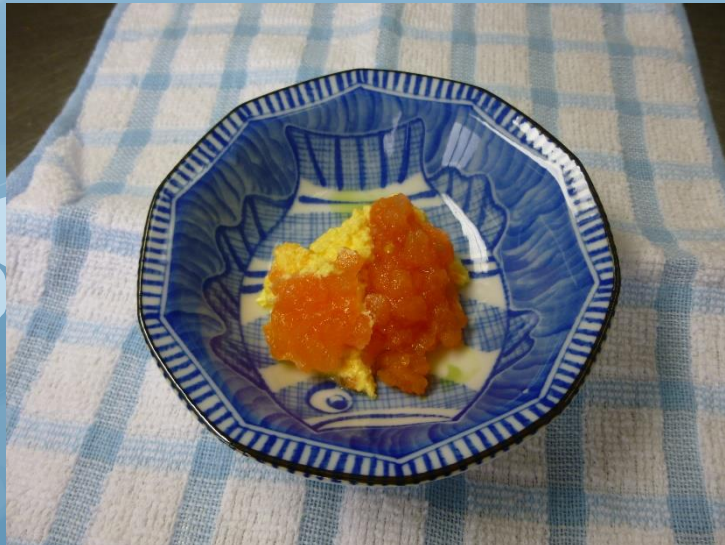
納豆いんげん

【材料】

ひきわり納豆 大さじ1 いんげん 1.5本

【作り方】

- ① ひきわり納豆は茶こしに入れて熱湯をかけ粘りをさっと洗ってからみじん切りにします。(食べ慣れてきたらお湯をかけたり、刻んだりせずにそのまま食べさせてもOKです。)
- ② いんげんはやわらかく茹で、みじん切りにします。
- ③ ①と②を皿に盛り付けます。



納豆と野菜を合わせると納豆のクセが和らぎ食べやすくなります。野菜は、どんなものでも合いますよ！



離乳食後期(9～11か月頃)向けメニュー

鶏ポテ団子スープ

【材料 作りやすい分量】

じゃがいも 1個 玉ねぎ 1/8個
鶏ひき肉 100g いんげん 5本
塩 ふたつまみ 水 3カップ

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいてすりおろします。
- ② ボールに鶏ひき肉と塩を入れよく混ぜ合わせ、じゃがいもを加えて混ぜます。
- ③ 玉ねぎは1cm角、いんげんは3cm長さに切ります。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したら玉ねぎといんげんを入れやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ ②の団子を500円玉位の大きさの丸め④に加え、団子に火が通るまで煮ます。



鶏ポテ団子や野菜は、赤ちゃんの好みの大きさに刻みましょう。



手づかみしやすいサイズにすると、食が進みいつもより食べてくれる場合もあります。

野菜オムレツ

【材料 2食分】

トマト(湯むきして皮を取り粗みじん切り) 10g
ホールコーン(粗みじん切り) 5g
ほうれん草(やわらかく茹でてみじん切り) 5g
卵 1個
サラダ油 少々

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を流し入れる。
- ② ①の上にトマト、コーン、ほうれん草をのせ、卵に火を通す。





離乳食の下ごしらえ



味噌こしのような手のついたザルを使うとコロコロした物と一緒に茹でることが出来ます。



トマトの湯むき



最初の頃は納豆のネバネバを嫌がる場合があります。熱湯を回しかけ軽く粘りを取ると食べやすくなります。



皆さんも、ぜひ作ってみてくださいね。

離乳食についてお困りのことがあれば、いつでも両地域の管理栄養士にご相談ください。

個別調理指導も行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい！