

離乳のしおり

離乳中期（7～8か月の頃）

注意しましょう！

- 作る前に、手を石けんと流水でよく洗いましょう
- 赤ちゃん専用の食器などはよく洗って熱湯消毒をしましょう
- ふきん、まな板は特によく洗い、日光等でよく乾燥させましょう

モグモグ期

～舌でつぶせるくらいのかたさのものを～

舌と上あごで
つぶします



✿ 大きさ・かたさの目安 ✿

・大きさ実物大



・かたさは豆腐状

栄養摂取は、乳汁と離乳食が中心。そのためにも、この時期にお菓子を与えることは控えましょう。

♪ すすめ方のポイント ♪

1. 食品の種類を少しずつ増やし、調理方法にも変化をつけましょう。
2. 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。
3. 1回食にひき続き、うす味に心がけましょう。
4. 調理後、鮮度の落ちないうちにあげるようにしましょう。

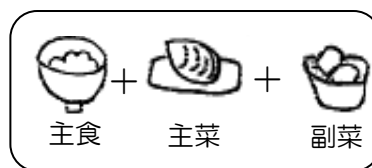
＊この時期に食べられる食品＊

	食品名	調理のかたち
I	米 パン うどん・マカロニ・スパゲッティ いも類	全がゆ ミルク煮、フレンチトースト、パンプディング くたくた煮 やわらか煮、粗つぶし
II	全卵 豆腐・納豆・きなこ・高野豆腐 プレーンヨーグルト 白身魚(甘だい・カレイ・いとより等) 赤身魚(まぐろ・さけ・かつお等) しらす干し とり肉(ささ身・ひき肉)	かたゆで 煮つぶし、すりつぶし そのまま調理に やわらか煮(煮魚・蒸し魚・あんかけ) 湯どおして、かゆや和え物に すりつぶし
III	緑黄色野菜 その他の野菜 果物 わかめ・焼きのり	やわらか煮、いため煮 粗つぶし すりおろし、粗つぶし やわらか煮
油脂	バター	

＊ I・II・IIIをバランスよくとるようにしましょう。

＊こんなことに気をつけて＊

◆栄養バランスが大切です。



◆7・8ヵ月からは食事のリズムを大切に。生活のリズムを整えていきましょう。

◆鉄分を摂るようにしていきましょう。

鉄の豊富な食品

赤身の魚・肉やレバーなど

緑黄色野菜


豆腐・納豆など大豆製品 等










※乳児用ミルクを利用した離乳食もおすすめです。


離乳の進め方の目安

以下に示す事項は、あくまでも目安であり子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

* 乳・・・母乳又は育児ミルク、・・・離乳食

		離乳食中期 生後7～8か月	
		1日2回	
1日の提供時間の目安	午前6時		乳(180ml)
	10時	 + 	乳(100～140ml)
	午後2時		乳(180ml)
	6時	 + 	乳(100～140ml)
	10時		乳(180ml)
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類をふやしていく。 		
調理形態	・舌でつぶせる固さ(豆腐くらいの固さ)		
味付け	・ごくうす味に(味がついているかいないかわからない程度。かつお・煮干しのだしも使用できる)		
穀類	全がゆ50～80g(茶わん1/2～2/3杯)		
野菜・果物	20～30g(小さじ4～6)		
たんぱく質源	魚	10～15g(小さじ2～3)	
	又は肉	10～15g(小さじ2～3)	
	又は豆腐	30～40g(大さじ2～3弱)	
	又は卵	卵黄1個～全卵1/3個	
	又は乳製品	50～70g(大さじ3～5弱)	

やわらかく煮てスプーンやフォークなどで粗くつぶします



* 3回食にすすむ目安

- ・一回の総量で子ども茶碗1杯位食べられる。
- ・口をモグモグと動かして意欲的に食べられる。
- ・バナナの薄切り程度のものは、歯ぐきでかみ切れる。

モグモグ期の調理例

卵とじうどん

◇ 材料 ◇

ゆでうどん 40g(1/5 玉)
卵黄 1 個分
ほうれん草 10g
だし汁 70cc

卵黄: 生後 7~8 か月から不足
しやすい鉄・ビタミン類・タンパク質
などを豊富に含んでいます。

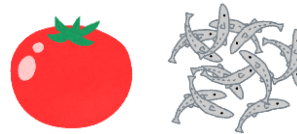
★作り方★

- ①うどんは細かく切り、やわらかくなるまで煮込む。
- ②ほうれん草は、ゆがいてみじん切りにして、うどんに加え、最後に卵でとじる。

しらす干しのトマトあえ

◇ 材料 ◇

しらす干し 10g(大さじ 2 杯)
トマト 30g(中 1/7 個)



★作り方★

- ①しらす干しはさっとゆでて水気をきって粗みじんに切る。
- ②トマトは皮をむき、たねをとってつぶす。
- ③しらす干しにトマトを加えてあえる。

りんごのヨーグルトあえ

◇ 材料 ◇

りんご 30g(小 1/5 個)
プレーンヨーグルト 25g(大さじ 1.5 杯)

★作り方★

- ①りんごの皮をむきすりおろす
- ②りんごにプレーンヨーグルトをまぜる。



* 季節の果物をおろしたりつぶしたりしてヨーグルトとまぜましょう。