



離乳食だより

離乳中期（生後7～8か月頃）

- ・ 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ・ 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増やしていきましょう。



食事介助のポイント

食べものを舌で上あごに押し付け、つぶす動きを覚えます。



* 飲み込みやすいように、体は少し後ろに傾けます。

* スプーンはボウル部があまり深くない形が食べやすいです。

- ① 舌の前方で食べものを取り込めるようにやや手前にスプーンを置きます。
- ② 液状のものはスプーンを横向きにし、下唇の上におき、上唇を液に触れさせて、すする動きを引き出します。

注意

- ・ スプーンは口の奥に入れすぎない。
- ・ 引き抜くときに上唇や上あごにこすりつけない。

大田区立保育園の 食事の提供時間・目安量

	7・8か月
6:00	母乳、または ミルク 160～200 ml
10:00 (保育園)	離乳食 + ミルク 100～160 ml
14:00 (保育園)	離乳食 + ミルク 80～140 ml
18:00	母乳、または ミルク 160～200 ml
22:00	母乳、または ミルク 160～200 ml

【調理のポイント】

- * 形態は舌でつぶせる、豆腐ぐらいの固さが目安です。
- * 軟らかい粒が少し混ざった状態に慣れたら、粗みじん切りか3～5mm角が目安です。
(野菜は大きめに切って、茹でてから刻む方が軟らかく仕上がります)
- * 飲み込みやすいようにとろみをつけます。
- * 味付けは風味程度にします。

【使用する食品について】

- * 穀類（主食）、たんぱく質性食品（主菜）、野菜（副菜）、果物をバランスよく組み合わせます。
- * 1回あたりの目安量
 - ・ 穀類 7倍がゆ（50～80g）
または食パン（8枚切り1/2枚）
または乾麺（10～15g）
 - ・ 野菜・果物（20～30g）
 - ・ たんぱく質性食品
魚または肉（10～15g）
または豆腐（30～40g）
または卵（卵黄1個～全卵1/3個）
または乳製品（50～70g）

離乳中期（生後7～8か月頃）のメニュー

きなこパンがゆ

<材料 1人分>

- ・食パン（8枚切り） 1/2枚
- ・きなこ 1g
- ・粉ミルク 50ml

<作り方>

- ① 食パン1/2枚の耳を取り、2cm角に切る。
- ② 鍋に材料を入れ、火にかけひと煮立ちさせる。



白身魚のくず煮 盛り付け量 20g

★とろみをつけると、飲み込みやすいです。

<材料 1人分>

- ・白身魚（タイ・カレイ・ヒラメなど） 15g
- ・だし汁 15ml
- ・しょうゆ 少量
- ・水溶き片栗粉（粉と同量の水で溶く）

<作り方>

- ① 鍋に、白身魚とだし汁を入れ火にかける。
- ② 白身魚に火が通ったら、身をほぐす。しょうゆを風味付け程度加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



肉じゃが 盛り付け量 40g

<材料 1人分>

- ・じゃがいも 15g
- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 10g
- ・とりささみ 8g
- ・だし汁 30ml
- ・しょうゆ 少量

<作り方>

- ① 野菜は茹でて5mm角に切る。
 - ② とりささみは茹でて、みじん切りにする。
 - ③ 鍋に野菜ととりささみを入れ、だし汁を加えて煮る。しょうゆで風味付けする。
- ◆とりささみに慣れたら、ひき肉も使えます。



肉団子のスープ 盛り付け量 70g

<材料 1人分>

- ・鶏ひき肉 10g
- ・卵黄 3g
- ・片栗粉 1g
- ・しお 少量
- ・にんじん 6g
- ・白菜 10g
- ・かぶ 8g
- ・野菜のゆで汁 適量
- ・しょうゆ 少量

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせてしっかりとこねる。
- ② 野菜は茹でて5mm角に切る。野菜のゆで汁は取っておく。
- ③ 鍋に野菜のゆで汁を煮立たせ、①の肉団子のたねをスプーンで落として煮る。
- ④ ②の野菜を加えて煮る。しょうゆで風味付けする。

◆卵黄に慣れたら、全卵も使えます。しっかり火を通しましょう。



*衛生面に十分配慮しましょう。

*ハチミツは乳児ボツリヌス症の原因になります。1歳まで与えないようにしましょう。