

ごっくん

生後5・6か月ごろ

- 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始めましょう。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。



主食



● つぶしがゆ (10倍がゆをつぶしたもの)

- ① 鍋にごはん(大さじ2)と水(1~1.1/4カップ)を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかけます。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にします。
- ③ 途中、様子を見ながら20分程度煮たら、火を止めて7~8分蒸らしてつぶし、なめらかにします。

ワンポイント!

10倍がゆを手軽に作りたい時は、ごはんから作ると簡単です。

主菜



● 白身魚のトマト煮

- ① かれいなどの白身魚(10g)を熱湯でゆでてすりつぶします。
- ② トマト(10g)は皮と種を取り、すりつぶします。
- ③ 鍋に①と②、だし汁(20ml)を混ぜ合わせてひと煮立ちさせます。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。

ワンポイント!

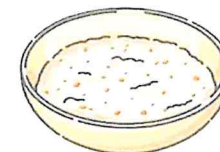
白身魚はたい、たら、ひらめ、かれいが使いやすいです。



もぐもぐ

7・8か月ごろ

- 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。



主食



● 納豆とそうめんの炒め物

- ① そうめん(10g)は短く折り軟らかめにゆでて水に取り、水気を切ります。
- ② ズッキーニ(10g)は粗みじん切りにします。
- ③ バター(小さじ1/2)で②、ひきわり納豆(大さじ1)の順に炒めます。
- ④ ③に①を加え、しょうゆ(少々)で味を調えます。

ワンポイント!

通常の納豆を使う場合は、包丁で刻むといいですね。

副菜



● ジャガツナ煮

- ① ジャがいも(20g)は下ゆでして5mm角、トマト(15g)は皮と種をとり細かく切ります。
- ② ツナ缶(10g)はほぐしておきます。
- ③ 鍋に野菜スープ(50ml~)を入れ、①、②を加えて煮ます。ドライパセリを添えます。

ワンポイント!

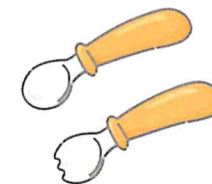
ツナ缶はオイル漬けや食塩が含まれているものはお湯をかけて使うといいですね。



かみかみ

9~11か月ごろ

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。



主食



● ごまと青のりトースト

- ① バターにすりごま(少々)や青のり(少々)を混ぜ合わせ、食パンにぬります。
 - ② スティック状に縦4等分にしてトースターで焼きます。
- ※ 写真は食パン(8枚切り)のみみ2辺を除いた3/4枚です。

主菜



● かぼちゃのグラタン

- ① かぼちゃ、たまねぎは軟らかくゆで、たまねぎ(15g)は5mm角、かぼちゃ(30g)は1cm角に切ります。ゆで卵を作り粗みじん切りにし10g取り分けます。
- ② 鍋に①、ホワイトソース(ベビーフード)、粉チーズを入れて加熱します。

副菜



● おかか煮

- ① ブロッコリー(15g)、にんじん(10g)を軟らかくゆでて5mm角に切ります。
- ② 花かつお(少々)をビニール袋に入れ、手でもんで細かくします。
- ③ 鍋に①、②、水(30ml~)を入れて煮ます。

ワンポイント!

【ごまと青のりトースト】
手づかみ食べの練習におすすめです。きなこや粉チーズでアレンジしてもいいですね!

【かぼちゃのグラタン】
ホワイトソースで和えた時に、水分が足りなければ、牛乳を足してください。

【おかか煮】
だし汁がない時でも、ささっと作れます!



ぱくぱく

12～18か月ごろ

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを「手づかみ食べ」から始めましょう。



● 枝豆ごはん

- ① 枝豆を柔らかくゆでて、薄皮を取ります。
- ② 軟飯(80g～)に①の枝豆(15g)、しらす干し(10g)を混ぜます。

● 魚のごまみそ焼き

- ① 白すりごま(小さじ1/3)、みそ(小さじ1/3)、水(小さじ1)、砂糖(少々)、を合わせて、魚(20g)をつけておきます。
- ② ①をホイルカップに入れて、オーブントースターやグリルで焼きます。

● すまし汁

- ① だいこん(25g)、にんじん(10g)は角切りにし、わかめ(少々)は、戻して粗みじん切りにします。
- ② 鍋にだし汁(60ml～)、①を入れて加熱し、煮えたらしょうゆで調味します。

ワンポイント!

【枝豆ごはん】
しらす干しは湯通ししてもいいですね。

【魚のごまみそ焼き】
鉄分が不足しないように赤身の魚(まぐろなど)を使うといいですね。

【すまし汁】
季節の野菜を入れて具沢山にすれば、副菜になりますよ!