

「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、
3月18日(木)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、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



大根とろとろ

【材 料】

大根	15g
だし汁	大さじ1

【作り方】

- ① 大根はやわらかくゆでてすり鉢ですりつぶします。
- 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



みかんちょろちょろ

【材 料】

みかんのしぼり汁	小さじ1
お湯	小さじ2~3

【作り方】

- ① みかんのしぼり汁にお湯を加えてうすめます。

10倍がゆにプラス1品 その3



ほうれん草とろとろ

【材 料】	ほうれん草(葉先)
	15g
	お湯
	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草の葉先はやわらかくゆでてすり鉢でつぶします。
- ② ①にお湯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。

人参みかん



【材 料】

みかん(薄皮をむいたもの) 10g
人参 10g

【作り方】

- ① 人参は柔らかくゆでてすり鉢ですりつぶします。みかんはみじん切りにします。
- ② ①にみじん切りみかんと人参を混ぜ合わせます。

大根トマト煮



【材料】

大根 10g トマト 10g
だし汁 少々

【作り方】

- ① 大根をだし汁で柔らかくなるまで煮ます。
- ② トマトは湯むきし、皮と種を取ります。
- ③ ①と②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

鮭のトマト煮

【材料】

鮭(水煮缶)	大さじ1
トマト(水煮缶カットタイプ)	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	小さじ1
水	大さじ2

【作り方】

- ① 鮭は骨を取り除いて汁気を切り、粗くほぐしお湯をかけて塩気と脂を流します。
- ② 鍋に水と玉ねぎを入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮ます。煮えたらトマト缶と鮭を加えてサッと煮ます。

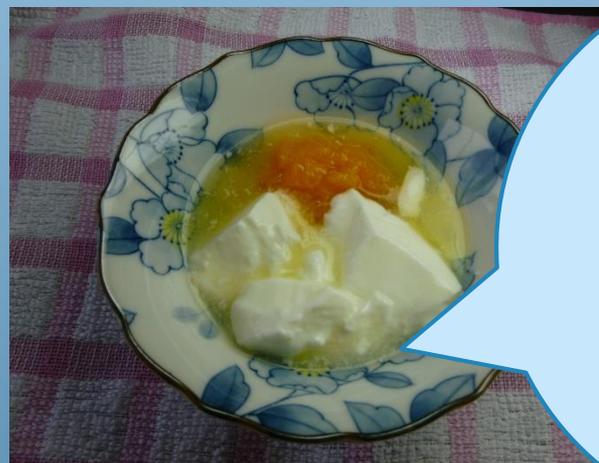
人参とみかんのヨーグルトあえ

【材料】

みかん(薄皮をむいたもの)	10g
人参	10g
ヨーグルト	45g

【作り方】

- ① みかんは細かくちぎります。
- ② 人参はやわらかくゆでて、フォークでつぶします。
- ③ ①と②をヨーグルトで和えます。



プレーンヨーグルトは、みかんや人参等の甘みのある食材と混ぜ合わせると酸味が和らぎ食べやすくなります。トマトや白菜などの他の野菜を合わせる場合は、ベビー用の少し甘味がついているヨーグルトでも良いでしょう。



離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

鮭缶のほうれん草和え

【材料】

鮭(水煮缶)	15g
ほうれん草	20g

【作り方】

- ① ほうれん草はやわらかく茹で、粗みじん切りにします。
- ② 鍋に骨を取り除いて汁気を切りほぐした鮭缶とほうれん草を和えます。



ひじきご飯

【材料 2食分】

軟飯	150g
人参	40g
ひじき(水でもどしたもの)	大さじ1
おかか(鮭やしらす、シーチキンでもよい)	1パック

【作り方】

- ① ひじきと人参はだし汁でやわらかくなるまで煮て、みじん切りにします。
- ② 軟飯に①とおかかを入れ混ぜ合わせ、平らに成形します。





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

みかん甘酒ヨーグルト

【材料】

みかん(薄皮をむいたもの)	20g
ヨーグルト	50g
甘酒(米こうじでつくったもの)	小さじ1

【作り方】

- ① みかんを1口大にちぎります。
- ② お皿にみかんと甘酒にヨーグルトを混ぜたものを盛り合わせます。



米こうじの甘酒

【材料】

5倍がゆ	約450g (お米0.5合に水500mlを入れて炊いたもの)
米こうじ(乾燥)	100g

【作り方】

- ① 炊きたてのおかゆを60℃以下に冷まし、ほぐした米こうじを混ぜ入れます。
- ② ふたを閉めずに濡らしたふきんをかけ保温にセットします。
- ③ 途中1~2回かき混ぜ、6~10時間程度(炊飯器の保温温度によります)で美味しく食べることが出来ます。赤ちゃんにあげる場合は、うすめて加熱してから使います。

**甘酒は、米こうじを材料に作られているものを使用しましょう。
市販品を使う場合も表示を確認し、アルコール分が含まれていないものを選びましょう。**



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！