



- <目標> ①母乳や育児用ミルク以外の味に慣れる。  
②口に入った離乳食をくちびるを閉じて「ゴクン」と飲み込む。

<固さの目安> ヨーグルト状やポタージュ程度の固さが目安

<味付けの目安> 調味料は必要ありません。だし汁、野菜スープでのばす程度で素材の味を大切に♪

<進め方> はじめての食品は、1日1品1さじからスタートし、2～3日はあげて様子を見ましょう。  
※離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。  
※離乳食の量よりも種類を増やしていきましょう。

(例)

おかゆ(10倍がゆ)



おかゆ(10倍がゆ) + 野菜・いも類



おかゆ(10倍がゆ) + 野菜・いも類 + 白身魚・豆腐・卵黄

・2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」が改定され、卵を食べ始める時期は生後5～6か月からになりました。

・卵白よりも卵黄の方がアレルギーが出にくいので、よく加熱した卵黄からあげましょう。  
→沸騰後15分以上ゆでた固ゆで卵から黄身を取り出し極少量をおかゆなどに混ぜてあげましょう！

<ポイント>

- ★なるべく毎日同じ時間の午前中に食べさせましょう。
- アレルギー症状が出るまでに、多くは食後10分～2時間で症状が出ますが、長ければ1日かかることもあります。症状が出たとき、すぐ受診できるように午前中に食べさせた方が安心です。
- ★食べにくい食材は、片栗粉やコーンスターチでとろみをつけたり、おかゆに混ぜるとのどごしがよくなって、食べやすくなります。

<フリージング> 冷凍したものは1週間以内で使い切りましょう。  
日付を記入する習慣をつけ、解凍後は必ず中まで火を通しましょう。  
だしやスープは製氷皿で凍らすと便利！  
フリーザーパック、小分けの容器、ラップなどの活用して冷凍しましょう。

## メニューの紹介

### ☆10倍がゆ

<材料>

米1に対して水10の割合

<作り方>

- ① 米は洗い、ザルにあげて水をきり30分おく。
- ② 鍋に米と水を入れ煮立つまで強火で、あとはふたをしてコトコト時間をかけて煮る。
- ③ 出来上がったたら、すり鉢などで粒がなくなるまですりつぶす。

- ♥ よく煮たおかゆは、すりつぶさなくてもOKです！  
(口から出したり、嫌がる場合は、お子さんの様子を見ながらスプーンの背でつぶしましょう。)
- ♥ 慣れてきたらすりつぶし方を徐々に粗くしていきましょう。
- ♥ ご飯から作る場合は・・・  
ご飯1に対して水5～6倍の割合にして煮る。  
(鍋の大きさ、火加減によって水の量は違ってきますので調整してください。)

## ☆かぼちゃマッシュ

### <材料>

かぼちゃ 野菜スープまたはだし汁（かぼちゃのゆで汁でもOK） コーンスターチ（片栗粉でもOK）

### <作り方>

- ①かぼちゃは皮と種を取り、やわらかくなるまでゆでる。（電子レンジでもOK）
- ②鍋に①を入れてつぶし、野菜スープなどを入れて煮て、好みの固さ（ヨーグルト状）にする。  
コーンスターチなどの水溶きを加えてとろみをつける。（←なくてもOK）

♡「かぼちゃ」のかわりに「さつまいも」「じゃがいも」「かぶ」もOK！

♡「かぼちゃ」「さつまいも」「じゃがいも」「かぶ」は裏ごし不要なので、離乳食開始にはおすすめの食材です。

♡片栗粉（またはコーンスターチ）：水＝1：3の比率にし、よく混ぜて使うと、とろみをつけやすいです。



## ☆野菜スープ

### <材料>

じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 かぶ キャベツ など … 皮はむき、大きめに切る  
水（昆布だしやかつお節のだし汁だとさらにおいしい！）

### <作り方>

- ① 鍋に材料を入れ、たっぷりの水でコトコトと材料がやわらかくなるまで30分間くらい煮る。
- ② ①の具を取り出して、野菜のマッシュを作ります。  
飲み込みがうまくいかない場合は、コーンスターチや片栗粉でとろみをつけるといいでしょう♪  
(例) ①マッシュポテト…野菜スープの中のじゃがいもをとりだし、  
あついうちにつぶし、野菜スープで煮て、好みの固さ（ヨーグルト状）にする。  
②にんじんペースト…野菜スープの中のにんじんをとりだし、  
熱いうちに裏ごし、野菜スープで煮て、好みの固さ（ヨーグルト状）にする。

♡赤ちゃんの野菜スープ・野菜のマッシュを作った後、塩・こしょう、固形スープの素、カレー粉、ケチャップなどお好みの調味料を入れると、大人のスープになります。  
別のフライパンで炒めたお肉とカレーのルーなどをいれて、カレーにするのもおすすめです。



## ☆青菜の裏ごし煮

### <材料>

青菜（葉先） 野菜スープ コーンスターチ（片栗粉でもOK）

### <作り方>

- ①青菜はやわらかくゆでて、縦・横に包丁を入れ、裏ごしする。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて火にかけ、煮立ってきたら、コーンスターチなどの水溶きを加えてとろみをつける。

♡野菜スープの代わりに水やだし汁で煮でもOK！

## ☆白身魚のすり流し煮

### <材料>

白身魚 野菜スープ コーンスターチ（片栗粉でもOK）

### <作り方>

- ①白身魚はゆで、骨や皮を取り除き、すり鉢などでよくすりつぶす。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて火にかけ、十分火がとおるように煮る。  
コーンスターチなどの水溶きを加えてとろみをつける。  
※軟らかくしたじゃがいもを加える場合はコーンスターチなどのとろみはなくても食べやすいです。