



## 離乳食メニュー

## 7・8か月頃



### 7・8か月になったら、2回食にすすめましょう

- 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。
- メニューにたんぱく質を多く含む食品（白身魚・赤身魚・大豆製品・肉・卵）を加えましょう。

#### 〈調理形態〉

舌でつぶせるかたさ（絹ごし豆腐くらい）

#### 〈ポイント〉

上あごと舌でつぶして食べる練習をする時期です。離乳食を絹ごし豆腐くらいのかたさにし、つぶつぶが残る程度につぶします。お口がもぐもぐ動いているか良くみながら与えましょう。

食ベムラが出てくる時期です。少量の油・調味料（しょうゆ、味噌、塩など）で香りをつけると食べるようになることもあります。

### ツナポテト

#### 材料

- ・ ツナ（水煮缶） 小さじ2
- ・ ジャがいも 1/4個

7か月から赤身の魚（マグロ、カツオ）も食べられます！！

#### 作り方

- ①ツナは水を切り、すり鉢ですりつぶす。
- ②じゃがいもはやわらかくゆで、スプーンで粒が残るくらいにつぶす。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

★もそもそして食べにくい場合は、野菜スープやミルクなどを加える。



### ささみとぼろ

#### 材料

- ・ 鶏ささみ 小さじ2
- ・ 水溶き片栗粉 適宜
- ・ 野菜スープ 大さじ2～3

#### 作り方

- ①ささみは茹で、すり鉢ですりつぶす。
- ②小鍋に野菜スープと①を入れ煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 納豆うどん

### 材料

・ひきわり納豆	小さじ2
・ほうれん草	大さじ1
・ゆでうどん	35g
・だし汁	1/4カップ



### 作り方

- ①納豆は必要があれば、細かく刻む。  
ゆでうどんも細かく刻みさっとゆでる。
- ②ほうれん草はくたくたになるまで茹で、葉先を細かく刻む。
- ③小鍋にだし汁を入れ、①のうどんを入れくたくたになるまで煮る。  
さらに、①の納豆と②のほうれん草を入れ、さらに煮る。

- ★ 乾麺はゆでる前に、細かく割っておけば簡単に使えます。
- ★ 食べにくい場合は、片栗粉でとろみをつけるとよいでしょう。

## やわらかオムレツ

### 材料

・卵	1/3個
・牛乳	大さじ1と1/2
(または粉ミルク調乳したもの)	
・サラダ油	少々

### 作り方

- ①ボウルに卵と牛乳を入れ混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を流し入れる。  
菜ばしで大きくかき混ぜ、中まで火を通す。



はじめて卵をあげるときは・・・

卵黄から



固ゆでのゆで卵を作り、黄身の部分を野菜スープやお湯でのばして1さじあげてみましょう。慣れてきたら全卵も使えます。

- ✿ 材料は赤ちゃん1人分の作りやすい目安です。
- ✿ 赤ちゃんのペースに合わせて離乳食をすすめましょう。