



# 離乳食メニュー

## 5・6か月頃



### 生後5・6か月になったら、離乳食を開始しましょう

- こどもの様子を見ながら、1日1回1さじずつから始めましょう。
- 離乳食の開始は10倍粥をなめらかにすりつぶしたものを1さじから。
- 母乳やミルクは離乳食の後に飲みたいだけ与えましょう。

#### 〈調理形態〉

なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ状）

#### 〈ポイント〉

初めのうちは、食べ慣れない赤ちゃんが食べやすいように、なめらかにすりつぶしてあげましょう。必ず味見をして、赤ちゃんの食べやすかたさになっているか確認してあげましょう。

離乳食を始めて1か月くらいたったなら、2回食へすすめましょう

### 大根のおかゆ

#### 材料

- ・大根（すりおろし） 大さじ1
- ・おかゆのすりつぶし 大さじ2～3

人参や、戻す前の高野豆腐・麩などおろしがねですりおろすと簡単に細かくできます。

#### 作り方

- ①小鍋に大根とおかゆを入れ、弱火で煮る。



### ミルクパンがゆ

#### 材料

- ・食パン（冷凍したもの） 1/4枚
- ・ミルク（調乳したもの） 適宜

食パンは耳を落とし、1/4枚に切り、ラップに包んで冷凍しておくと便利です。



#### 作り方

- ①おろしがねで、冷凍したパンを細かくおろす。
- ②小鍋に①とミルクを入れ、弱火でとろとろになるまで煮る。

## 青菜と 豆腐のすり流し



### 材料

- |        |        |
|--------|--------|
| ・豆腐    | 大さじ1   |
| ・青菜    | 小さじ1   |
| ・野菜スープ | 小さじ1～2 |



### 「野菜スープの作り方」

- ①人参は皮をむき、薄い半月に切る。じゃがいもは皮をむき、6等分する。たまねぎは皮をむき、縦半分にし薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
  - ②切った野菜を鍋に入れ、野菜がかぶるくらい水を入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
  - ③ザルでこして、スープと野菜に分ける。
- ※野菜は他に、あくの少ないものを使えます。

### 作り方

- ①豆腐は茹でて、すり鉢ですりつぶす。
- ②青菜はくたくたになるまで茹で、葉先をみじん切りにして、すり鉢ですりつぶす。
- ③①に野菜スープを加え混ぜ、②を入れる。

- ★青菜はほうれん草や小松菜、チンゲン菜などを使うとよいでしょう。
- ★豆腐は絹ごしを使うとより滑らかに仕上がります。
- ★青菜のかわりに、かぼちゃやにんじんなど他の野菜でもためしてみましよう！

- ❖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。

## 白身魚の トマト煮



### 材料

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ・白身魚        | 5～10g                 |
| ・野菜スープ      | 大さじ1                  |
| ・トマト（みじん切り） | 大さじ1<br>（皮と種を取り除いたもの） |

白身の魚はたい・たら・かれい・しらす等です。  
刺身を使うと便利です！



### 作り方

- ①沸騰した湯で、白身魚を茹でる。
- ②骨と皮を丁寧に取り除き細かくほぐしてから、すり鉢ですりつぶす。
- ③小鍋に①と野菜スープを入れ、弱火で煮る。
- ④②にトマトを入れ、さらに煮る。

- ★野菜スープのかわりに魚の茹で汁でもよい。
- ★パサパサが気になるときは、野菜スープを多めに。