

## 5・6か月頃 野菜のペースト

### 【材料】

- ・野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）
- ・だし汁または白湯

### 【作り方】

- ①野菜はひと口大に切りやわらかく茹でる。
  - ②すり鉢やブレンダーなどを使ってなめらかにすりつぶす。
  - ③だし汁や白湯でのばす。
- ☆育児用ミルクを使ってもOK！

## 5・6か月頃 豆腐のどろどろ

### 【材料（1人分）】

- ・豆腐 20g
- ・だし汁または白湯

### 【作り方】

- ①豆腐は茹でる。
- ②なめらかにすりつぶす。

## 離乳食を始めるタイミングは？

5・6か月になりお子さんに次のような様子がみられたら食べたがっているサインです。

☆首がすわり支えてあげると

座ることができる

☆スプーンなどを口に入れても

舌で押し出すことが少なくなる

☆食べ物に興味を示す



## 食物アレルギーが心配

食物アレルギーは食後にじんましんやかゆみ、嘔吐や下痢などの症状がみられることがあります。自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。はじめて口にする食べ物は1日1さじにして、すぐに受診ができるようできるだけ午前中に与えましょう。



## 7・8か月頃 鮭のおかゆ

### 【材料（1人分）】

- ・7倍がゆ 50g
- ・生鮭（無塩） 10g

### 【作り方】

- ①鮭は茹で、皮・骨を取り除き細かくほぐす。
  - ②7倍がゆにほぐした鮭をのせる。
- ☆ボソボソとした食感の魚や肉などはおかゆと混ぜたりとろみをつけることで食べやすくなります。

## 7・8か月頃 かぼちゃとほうれん草のだし煮

### 【材料（1人分）】

- ・かぼちゃ 10g
- ・ほうれん草 10g
- ・だし汁 適量

### 【作り方】

- ①かぼちゃ、ほうれん草をだし汁で茹でる。
- ②かぼちゃは皮を取り除き粗つぶしにし、ほうれん草は葉先を取り出しみじん切り程度に刻む。

## 9～11か月頃 野菜のそぼろ煮

### 【材料（1人分）】

- ・豚肉 10g
- ・じゃが芋 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・にんじん 10g
- ・だし汁 50ml
- ・しょうゆ 1～2滴

### 【作り方】

- ①野菜を5mm角程度に切る。
  - ②だし汁に豚肉と野菜を入れやわらかくなったらしょうゆを入れる。
- ☆肉じゃがやカレーを作る際、調味料を入れる前に具材を取り分けて離乳食を作ることができます。

## 12～18か月頃 鶏肉のチーズピカタ

### 【材料（1人分）】

- ・鶏むね肉 20g
- ・卵 大さじ1
- ・小麦粉 少量
- ・粉チーズ 小さじ1/4
- ・油 小さじ1/4

### 【作り方】

- ①鶏肉に小麦粉を薄くまぶす。
- ②卵に粉チーズを混ぜ、鶏肉につける。
- ③フライパンに油を入れ焼く。ひと口大に切る。



離乳食や食事に関するご相談は  
秩父市保健センター ☎22-0648へ  
お気軽にご連絡ください。

