

離乳食の固さ・切り方の目安とメニュー例

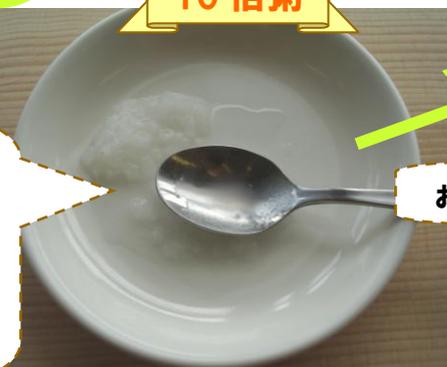


5、6か月頃



お粥だけ取り出し、スプーンの背で押すようにつぶします。
なめらかになったら、おもゆを加え、固さを調節しましょう。
慣れてきたら、つぶさず与えましょう。

10倍粥



おもゆを加えてポタージュ状に

にんじんと じゃがいもの マッシュ



ゆでた人参とじゃがいもをなめらかにつぶし、野菜スープでのばしてトロトロに。

ほうれん草

やわらかくゆでた後、包丁でたたいて細かくします。(葉先のみ使用)
彩りに☆



キャベツ

9~11か月頃

12~18か月頃



5、6か月頃

7、8か月頃

裏ごしするとふわっと仕上がります。

白身魚

9~11か月頃

12~18か月頃



7、8か月頃

5、6か月頃

ゆでて、皮・骨・血合い部分を取り除き、ほぐした後、すり鉢などで繊維を細かくしましょう。

野菜スープでのばし、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

豆腐



野菜スープでのばし、彩りにほうれん草の葉先を加えて、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

白身魚のすり流し



豆腐のすり流し



7、8か月頃



ほうれん草

9~11か月頃

12~18か月頃

徐々に切り方を粗くしていきます。



7、8か月頃

5、6か月頃

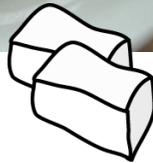
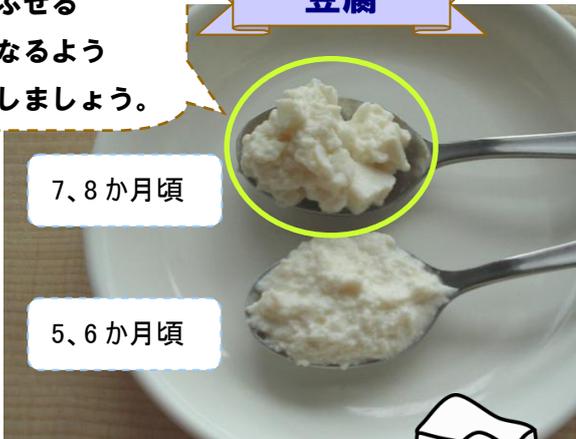
舌と上あごでつぶせる大きさ・固さになるようやや粗めにつぶしましょう。



豆腐

7、8か月頃

5、6か月頃



7倍粥

徐々につぶし方を荒くし、9倍粥↓8倍粥↓7倍粥と、水分量を減らしていきましょう。



5倍粥
(9~11か月頃)

7倍粥
(7、8か月頃)

つぶし10倍粥
(5、6か月頃)

ささみ



9~11か月頃

12~18か月頃



7、8か月頃

5、6か月頃

筋をとってゆでた後、包丁でたたいて細かくします。

おろし納豆



ひきわり納豆ならそのまま、粒の納豆なら粗くきざんでから使いましょう。
納豆、大根おろしに野菜スープを加え加熱します。

レバーマッシュ

レバーは、血抜きして湯がき、包丁の腹でペースト状にします。ゆでてつぶしたじゃがいもとレバーペーストに、野菜スープを加えて火にかけて、もったりするよう仕上げます。少量のバターを仕上げに加えてもよいです。

レバーは鉄分が豊富ですので、時々取り入れられるといいですね。



9~11か月頃



この時期
炒め煮が便利です☆
油も少量使えます。

9~11か月頃

ささみ



牛ミンチや
豚ミンチも
使えます。

5倍粥



豆腐



あけぼの煮

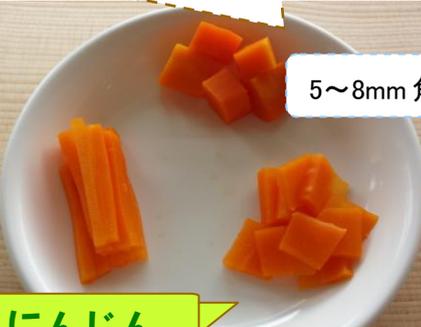


ミンチをすりおろした人参、玉ねぎの
みじん切り、うどんと共に炒め煮に
します。うどんに絡まってミンチが
食べやすくなります。うどんは、
手づかみもできるよう1~2cmに。



歯茎でカミカミするために、「歯ぐきに乗る大きさ」に
切るのがポイント。あまり細かすぎるとカミカミの練習
になりません。
固さは、熟したバナナのような、指で少し力を入れたら
つぶれる程度にしましょう。

半つぶしに
しても◎



にんじん



じゃがいも

さかな
(青背の魚も OK)



粗ほぐし



白和え



油で焼いて、食感よく



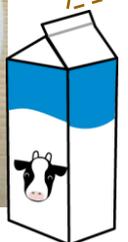
料理に使う程度なら、
牛乳が使用できます。
飲み物として飲む
場合は、1歳以降に...

口の中でバラバラにならないよう、
もったりさせると食べやすいです。

短めの細切り



クリーム煮

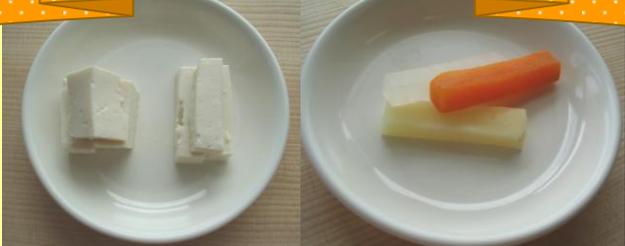


12~18 か月頃

手づかみ食べにいかが？



小さいおにぎり
にしても◎



2倍粥



さかな

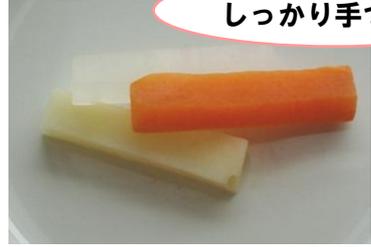


レバーバーグ



にんじん

しっかりカミカミ



しっかり手づかみ

血抜きしてきざんだレバーと、豆腐、
たくさんのパン粉、塩少々を混ぜ、
一口サイズにまるめて焼きます。

ほうれん草



だんだんと大人に近い食事が食べられるよう
になりますが、大人より薄味・やわらかめを
意識しましょう。
カミカミの練習や手づかみ食べができるよう
大きさ・形態も工夫してあげましょう。



ほうれん草の
軸も使えます。

