

離乳食の固さ・切り方の目安とメニュー例



5、6か月頃



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

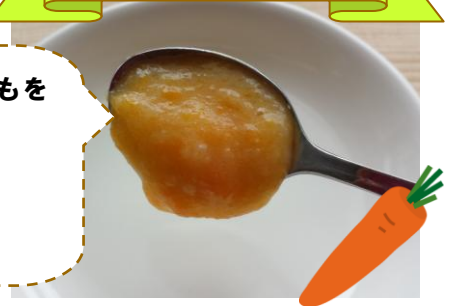
お粥だけ取り出し、スプーンの背で
押すようにつぶします。
なめらかになったら、おもゆを加え、
固さを調節しましょう。
慣れてきたら、つぶさず与えましょう。

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☆



ゆでた人参とじゃがいもを
なめらかにつぶし、
野菜スープでのぼして
トロトロに。



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。

野菜スープでのぼし、
水溶き片栗粉で
トロミをつけます。



豆腐



野菜スープでのぼし、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

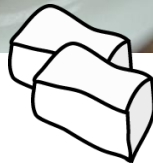
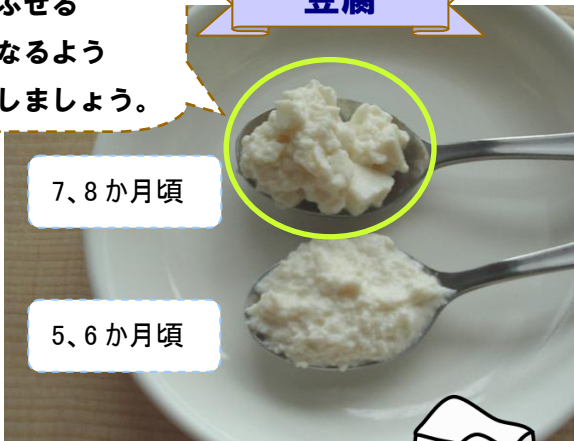
5、6か月頃

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)

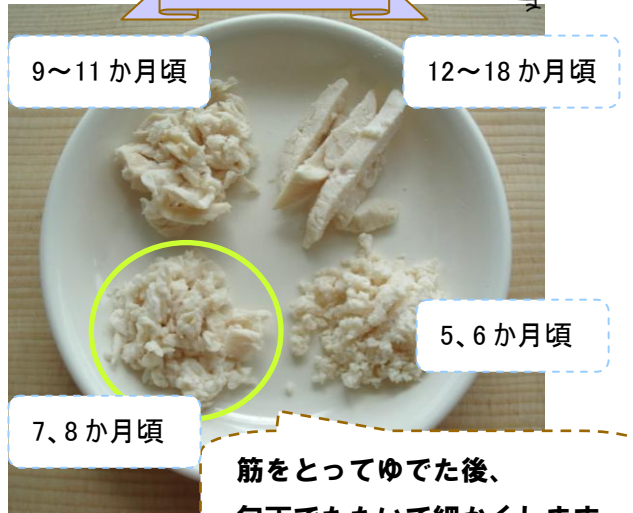
つぶし10倍粥
(5、6か月頃)

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



5倍粥



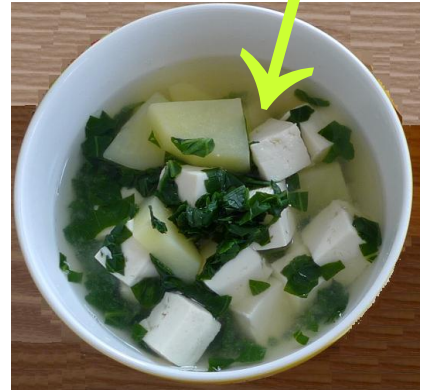
豆腐



あけぼの煮

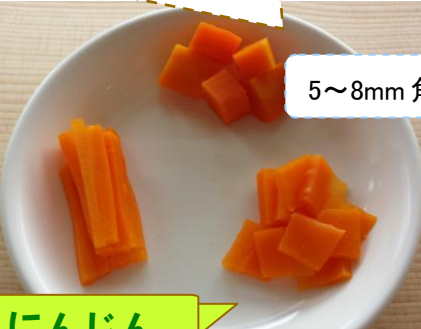


ミンチをすりおろした人参、玉ねぎのみじん切り、うどんと共に炒め煮にします。うどんに絡まってミンチが食べやすくなります。うどんは、手づかみもできるよう1~2cmに。

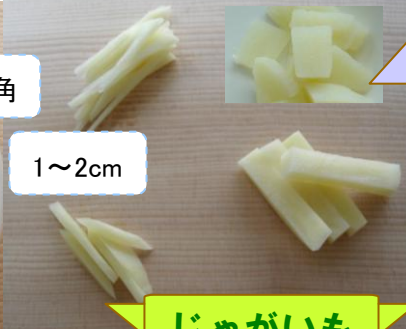


歯茎でカミカミするために、「歯ぐきに乗る大きさ」に切るのがポイント。あまり細かすぎるとカミカミの練習になりません。固さは、熟したバナナのような、指で少し力を入れたらつぶれる程度にしましょう。

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



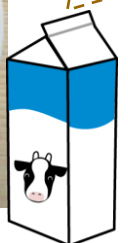
料理に使う程度なら、牛乳が使用できます。飲み物として飲む場合は、1歳以降に...

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

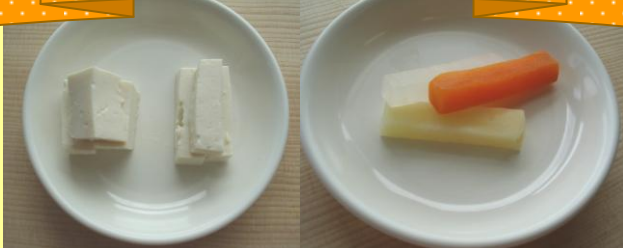


12~18 か月頃

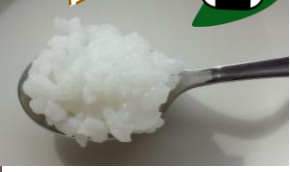
手づかみ食べにいかが？



小さいおにぎり
にしても◎



2倍粥



さかな

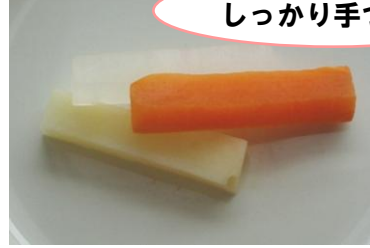


レバーバーグ



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。

