

12~18ヶ月(パクパク期)

- ◎手づかみ食べを十分に行い、自分に合った一口量を覚えていきましょう
- ◎食べものを歯ぐきで噛みつぶず動きを覚えましょう

離乳食作りのPOINT

<食材の硬さの目安>  
肉団子くらい

<食材の大きさの目安>  
約1cm角



お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて、焦らず、ゆっくりと進めましょう。

て切肉葉だ葉  
 食類物食物  
 べはははべ  
 やと織筋はや  
 すろ維はづら  
 くみが断つら  
 しを残つよう  
 ましけるにる  
 ようないにる  
 どのよう切ま  
 にし、のま

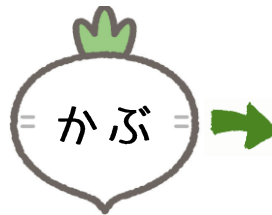
離乳食Q&A

離乳食の味付けは大人の食事の1/2~1/4程度が目安です。  
 小さいうちは胃腸や腎臓が未発達であるため、大人と同じ濃さですと臓器に負担がかかってしまいます。  
 食材そのものの味を覚えていくことが大切な時期でもあるので、なるべく薄味を心がけるようにしましょう。



子どもが1歳になりました。  
 もう大人と同じ味付けのものを  
 食べさせて平気でしょうか。

離乳食レシピ



- かぶは茹でると短時間で柔らかく
- なります。味にクセがないため
- 様々な食材と合わせやすく、
- 離乳食にはおすすめの食材です。
- かぶの葉は7~8ヶ月頃から利用
- できます。栄養価の高い部分な
- で、ぜひ活用してくださいね♪

かぶとひき肉のあんかけ丼

<材料 (1人分)>

- ・鶏ひき肉 20g
- ・かぶ 30g
- ・かぶの葉 5g
- ・だし汁 80ml
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・水溶性片栗粉 小さじ2
- ・軟飯 90g(ごはん80g)



<作り方>

- ① かぶは茹でて約1cm角に切る。  
かぶの葉は茹でて繊維を断つように細かく切る。
- ② フライパンにひき肉を入れてほぐしながら軽く炒め、さらに①を入れて炒め合わせる。
- ③ ②にだし汁を入れてひと煮立ちさせる。  
しょうゆで味を付けたら火を弱め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 軟飯(またはごはん)の上から③をかける。



バター香るかぶと卵のソテー

<材料 (1人分)>

- ・かぶ 30g
- ・かぶの葉 5g
- ・全卵 1/2個
- ・無塩バター 小さじ1/6
- ・粉チーズ 小さじ1/4
- ・青のり 少々



<作り方>

- ① かぶは茹でて約1cm角に切る。  
かぶの葉は茹でて繊維を断つように細かく切る。
- ② 卵を溶いて、青のりと粉チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、①と②を入れて炒める。  
卵に火が通ったら器に盛りつける。



# ♡ ベビーフード(BF) を上手に活用して快適な離乳食ライフを ♡

BFの種類によっては  
食材1つ1つの  
味や固さが  
体験しにくい

BF単品だと  
栄養素バランスが  
取りにくい

BFだけでは  
噛み応えが  
なくなりがち

食べる量が増えると  
BFのみでは  
物足りない

## カミカミ期・パクパク期におけるBF活用のポイントは ちよい足し

＋ ゆで野菜、スティック野菜



(例) 和風系おかず＋いんげん  
☞ 根菜類などもgood!

＋ スティックパン、おにぎり



(例) シチュー＋スティックパン

＋ 魚、肉、豆腐



(例) あんかけ＋豆腐



(例) ミートソース＋ブロッコリー  
☞ 葉物野菜などもgood!



(例) 和風系おかず＋おにぎり

今回ご紹介させていただいた  
BFの使い方はあくまで一例です。  
手作り食材と併用して  
お子さんの成長に合わせて  
BFを取り入れてみてください♪

