

7~8ヶ月(もぐもぐ期)

- ◎ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう
- ◎ 舌と上あごで食べ物をつぶす動きを覚えましょう

・ 離乳食作りのPOINT ・

<食材の硬さの目安> <食材の大きさの目安>  
絹ごし豆腐くらい 2mm~3mm程度



めわりお  
ませの子  
して成さん  
しょう、長  
ゆ・ひと  
っ・発  
くり達り  
りひ  
進合と

<味付け時の注意点>

この時期から調味料(塩、しょうゆ、みそ、植物油、バター、砂糖)が使えるようになりますが、使用する場合は**ごく少量(耳かき1杯程度)**にしましょう。

・ 離乳食Q&A ・



1度食べてアレルギー症状が出なければ安心ですか？

初めて食べた時だけでなく、2回目以降に食物アレルギーを発症する可能性もあります。食材の鮮度や調理方法、その日の体調によっても症状がでる場合があります。

1度食べて問題ないからといって、必ずしも安心とは限りませんが、かといって、毎食全ての食材を警戒すると食事そのものが楽しくなくなってしまいます。いざというときの対応を心にとめて普段の食生活を送れるとよいですね。



10~15g

🍌 おさかなスープ



<材料(1人分)>

- ・ 白身魚 8g
- ・ お好みの野菜 8g
- ・ お好みのだし

<作り方>

- ① 野菜は2~3mm角に切る
- ② 白身魚を茹でて、しっかり火が通ったらざるにとり、粗熱をとってから細かくほぐす
- ③ だし汁と①を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る
- ④ ②を③に加え、水溶き片栗粉を加え、全体をよく混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める

🍷 ツナじゃが



<材料(1人分)>

- ・ ツナ水煮缶 10g
- ・ じゃがいも 15g
- ・ にんじん 10g
- ・ たまねぎ 10g
- ・ しょうゆ 少々

<作り方>

- ① じゃが芋を5mm角に、人参・玉ねぎを2~3mm角に切る
- ② 水100mlと①を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ ②にツナを加えて一煮立ちさせ、しょうゆを加える
- ④ 水溶き片栗粉を加え、全体をよく混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める

水溶き片栗粉は片栗粉1:水3で作り、お子さんに合わせて使う量を調整しましょう。BFの「とろみのもと」を使ってもOKです

魚は種類も多いため、どの時期にどの魚を使ったらよいか悩ましい食材です。  
調理や選び方のポイントを押さえ、離乳食期から魚料理に親しめるようにしましょう。

## 1回あたりの目安量と種類

### 離乳初期

生後5～6か月頃



白身魚

5～10g

脂肪分が少ないタイ・カレイ・サワラなどの白身魚やさしらがおすすめです

### 離乳中期

生後7～8か月頃



白身魚 赤身魚

10～15g

マグロ・カツオなどの赤身魚やサケ(白身魚)などが使えます。塩分不使用の水煮ツナ缶もおすすめです

### 離乳後期

生後9～11か月頃



白身魚 赤身魚 青魚

15g

青魚を始めてみましょう。脂身が少なめなアジ・イワシ・ブリなどの背部分がおすすです

### 離乳完了期

生後12～18ヶ月頃



白身魚 赤身魚 青魚

15～20g

脂身の多いサバなども使用食材に加えてみましょう。ツナ缶は油漬タイプもOKです

## 調理方法&ポイント



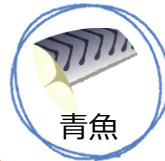
白身魚

- ・白身魚の切り身or刺身を選ぶ
- ・茹でてから、骨と皮を取り除く
- ※しっかりと加熱しましょう



赤身魚

- ・刺身を選ぶ
- ・片栗粉をまぶし、さっと茹でる
- ※加熱しすぎに注意！パサパサしやすいです



青魚

- ・3枚おろしを選ぶ or 3枚おろしに捌く
- ・茹でてから、骨と皮を取り除きます
- ※しっかりと加熱しましょう



魚の身を茹で、骨と皮を取り除く

細かくほぐして、とろみをつける

粗くほぐす

1口でかじり取れる大きさにする



初期



完了期