

7か月からのもぐもぐ離乳食



2回食

になっていますか？

- ✓ 離乳食をはじめて1か月以上経過した
- ✓ おかゆの他に野菜・豆腐・白身魚など
- ✓ 食べられる食材が増えてきた
- ✓ とろとろ→どろどろがごつくんできている
- ✓ 量が少しずつUPしている

2回食のリズムを整えていきましょう！

※ 1回食のリズムができて、ゴックンができていれば量は少なめでも2回食に進めましょう

【例】



- ※ 1日2回にしています。夜に2回目を入れる場合、19時を過ぎないように
- ※ 離乳食の後、母乳またはミルクを欲しがらだけあげる

進め方

- ・舌が口の中で前後・上下に動かせるようになる
- ・舌と 上あごで押しつぶせるかたさに形状を調整
- ・目安は**絹ごし豆腐**くらいのかたさ
- ・食品によって形を変えるのがポイント！

すりつぶし
みじん切り



舌でつぶせる硬さ

調理のポイント

おかゆ

徐々に水分を減らし、今は7倍がゆ（米1：水7）が目安です。
上手にもぐもぐできれければ、米粒はつぶさなくてもOK！

	7倍粥	5倍粥
ごはん：1 	水：3	水：2
お米：1 	水：7	水：5

野菜

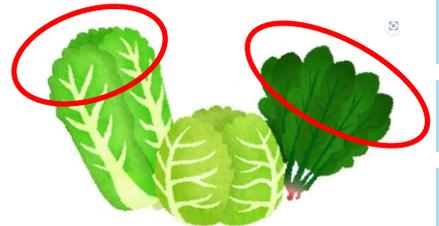
- ・かたさや繊維の量が異なるので、食品によって形を変えるのがポイント。
- ・いも類、にんじん、かぼちゃ、大根：やわらかくゆでてから適当な大きさにつぶす。
- ・ほうれん草などの葉物：繊維が残るので、やわらかくゆでて他の食材に比べて細かめに、繊維を断ち切るように切る。



7倍粥が食べられたら
みじん切りに進んでみましょう



繊維を断ち切るように



葉物は「葉先」の部分を！

たんぱく質

- ・初めて食べるお肉は「鶏のささみ」からスタート。茹でてから繊維をほぐし、すりつぶします。冷凍したささみをすりおろして、同量の水を加えよく混ぜながら加熱するとふつくと仕上がります◎
- ・市販の鶏ひき肉は赤ちゃんには大きいので、包丁でトントンと叩いて細かくしましょう。肉に同量の水を加え、混ぜながら加熱するとしっとり仕上がります。
- ・魚は、普通の切り身を使ってもよいですが、お刺身の切り身1切れでも赤ちゃん用の1品になります。
- ・ツナ缶は、ノンオイルの水煮を使います。包丁で細かく叩いて湯で洗って塩分を流してから使います。
- ・たんぱく質が豊富な「麩」は、すりおろしてトロミづけにも使えます。



調味料・油

- ・味つけをしなくても食べるようであれば、味つけはしなくてよいです。食べが悪い・なかなか進まないようであれば、調味料を少し加えてみます。
- ・だし汁なども使いながら、薄味を心がけます。



目安の量とバランス

少しずつ主食・主菜・副菜を意識していきましょう！

主食

からだを動かすエネルギー源
毎食必ず食べましょう！

お米（全おかゆ50～80g）
食パン（耳なし8枚切り）
うどん

副菜

ビタミン・ミネラルを豊富に含み
体の調子を整えます

じゃがいも にんじん 玉ねぎ
だいこん かぶ トマト
ほうれん草 小松菜 白菜
かぼちゃ キャベツ
さつまいも
りんご みかん バナナ
（果物は通常「その他」に
なりますが、離乳食の始めの
ころは、「副菜」扱い）
（20～30g）

主菜

たんぱく質を多く含み
からだを構成する栄養素

絹ごし豆腐（30～40g）
しらす（塩抜き）ひらめ たい
かれい たら 肉（10～15g）
卵黄1個～全卵1/3個
乳製品（50～70g）



★離乳食のあと母乳やミルクは赤ちゃんが
欲しがるだけあげましょう。

牛乳・乳製品 果物

カルシウムやビタミン・ミネラルを補給します。※離乳食では分類が異なります。
大人は牛乳・乳製品、果物も1日のどこかで取り入れましょう！

とりわけ離乳食

主食・主菜・副菜を揃えたお食事はとりわけ離乳食にも便利です◎
普段のお食事をぜひ見直し、1日2回はそろえるようにしましょう！

主食：おかゆ
炊いたごはんの3～4倍の
水を加えて煮る。



副菜：ほうれん草だし煮
ほうれん草の葉先を細かく刻み、
だしで煮る

主菜：豆腐のおろしあん
みそ汁の具の絹ごし豆腐を2～3mmに
角切りにし、すりおろした大根と一緒
にだし汁で煮る。

おとなの献立

味付けと声掛けの大切さ

にんじんだよ～
おいしいね♪

いただきます～す



味付けはしなくてOK！
目安はおとなの
半分の薄さ

食物アレルギーについて

- ・自己判断はNG！
心配だからといって自己判断で与えない食品を増やすと、栄養が足りなくなってしまう心配があります。
- ・初めて食べる場合はなんでも要観察
食べた後、いつもと様子が違う場合はかかりつけ医に相談してみましょう。はじめて食べる食材はいつもひとさじから！
- ・成長と改善
食物アレルギーは成長とともに改善する場合も多いです。医師の診断を受けた場合は、しばらくお休みしましょう。



自己判断はNGです！

コップ飲みについて



- ① スプーンからの一口飲み慣れる！
水分を入れた大人用スプーンを横向きに下唇にのせる。上唇が降りて水面に触れたら、上唇をめらしながら少しスプーンを傾ける。慣れたらスプーンを傾けず、自らすすむのを待ちます。
- ② おちょこなど小さな器で飲んでみる。
1杯を3～4回に分けて飲む練習をする。
離さずに飲む様子が見られたらコップでの一口飲みも併用しましょう。
- ③ コップの淵を挟んで飲んでみる。
コップの縁を口唇で挟むようにする。最初のうちは大人が支え、傾ける角度を調整します。初めのうちは、あごをあまりあげさせないのがコツ！

離乳食中期のかんたんレシピ

ツナのおろし煮



【材料】
ツナ水煮 大さじ1・大根 30g(1cmくらい)
水orだしor野菜スープ 1/4カップ(50ccくらい)

【手順】

- ① ツナの水煮はざるに上げて、さっと湯をかける。
(さっと茹でてOK)
- ② 大根は皮をむき、すりおろす。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、ツナと大根を入れて煮る。
(ほんの少量しょうゆを加えてもよい。)

※ツナのかわりに、しらすや魚の切り身にかえてもおいしいです。大人も一緒に食べられます。

野菜のヨーグルトソース



【材料】
キャベツの葉の部分 1/2枚・にんじん 20g
プレーンヨーグルト 大さじ2

【手順】

- ① キャベツの葉はやわらかくゆで、細かく刻む。
- ② にんじんは、やわらかくゆでて、みじん切りが細かくつぶす。
- ③ ヨーグルトで①と②を和える。

※大人も、サラダのマヨネーズを控えめにし、かわりにヨーグルトを入れると塩分や油のとりすぎを防ぐことができます。
ex) ポテトサラダ・コールスローサラダ