

離乳食のすすめ方 7~8ヶ月頃(モグモグ期)

○1日のスケジュール例

6:00	授乳 ①
10:00	授乳 ② + 離乳食 ①
14:00	授乳 ③
18:00	授乳 ④ + 離乳食 ②
22:00	授乳 ⑤



○離乳食とミルクのバランス

ミルク 60~70%

離乳食 30~40%



○献立例

★鮭とキャベツのおかゆ★

鮭	10g
(皮なし・骨ぬき)	
キャベツ	20g
(葉先の部分)	
片栗粉	少量
7倍かゆ	80g
水	150ml



作り方

- ① 鮭は小さく切って片栗粉をまぶしておく。キャベツは細切りにする。
- ② 小鍋に水とキャベツを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして10~15分煮る。鮭を加えて中火にし、火を通す。
- ③ フォークでつぶし、7倍がゆに混ぜる。

♥ 鮭は白身魚よりも脂肪分が多いので、7、8ヶ月頃から取り入れましょう。加熱によりパサパサする場合は、片栗粉をつけたり、汁物に入れましょう。

♥ 野菜は繊維を断ち切るようにカットし、やわらかく加熱してあげましょう。

★バナナ入りきんとん★

さつまいも	10g
バナナ	10g



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて水にさらす。やわらかく煮てつぶす。
- ② バナナは粗くつぶして①に混ぜる。



♥ さつまいもの皮は厚めにむきます。最初はとろとろになるまで加熱し、湯冷ましやだし汁でのばして使います。ごはんやパンと同様、主食としても使えます。

♥ バナナは加熱せずに食べれる食材です。調理の前には手を清潔に。やわらかくて甘いので、赤ちゃんが好みやすい果物です。

栄養の半分以上は、まだ母乳やミルクが主体です。今までと変わらず、授乳のリズムに沿って欲しがらだけあげましょう。離乳食は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル類が含まれるメニューを組み合わせさせてあげましょう。

