



7・8か月頃

2回食

進める目安の時間と内容

1日2回(午前1回・午後1回)

時間	内 容
6:00	母乳 or ミルク
10:00	離乳食+母乳 or ミルク
14:00	離乳食+母乳 or ミルク
18:00	母乳 or ミルク
22:00	母乳 or ミルク



離乳食の状態

豆腐やプリンくらいの舌でつぶせる固さ。

進め方

1回の離乳食には、①おかゆ②野菜③たんぱく源の3つのお皿をそろえる。

いろいろな食品を取り入れ、偏食の習慣がつかないように注意する。おかゆとおかずはなるべく混ぜないようにして、素材の味に慣れさせましょう。



与えて良い食品

主食

- ・5倍がゆ……米の5倍の水で炊いて、最初は粗くつぶす。徐々につぶさないようにする。
- ・パンがゆ……耳を除いたパンを(少し焼く)粗くちぎり、ミルク、野菜スープ、牛乳などで煮る。
- ・うどん……ゆでうどんを2～5mmに切り、だし汁でよく煮る。

主菜

- ・卵黄……………固ゆでにしてつぶす。
- ・全卵……………炒り卵・卵焼き・かきたま汁・卵とじなど全卵が使用できる。
☞ 卵は半熟にせず、しっかりと火を通す。
- ・大豆製品……豆腐以外にも納豆、きなこ、煮豆(柔らかく煮てつぶす)が使用できる。
- ・白身魚…………ゆでるか蒸して、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ・鶏ささみ……ゆでるか蒸して、すり鉢ですったり、刻む。ミルク、野菜スープ、牛乳でのばす。
- ・乳製品…………プレーンヨーグルト、チーズ、牛乳(料理に使用)

副菜

- ・じゃがいもなどやほとんどの野菜
……大きめに切って煮る。柔らかく煮えたら、5mm角程度に切ったり、葉物などは刻んだりする。だし汁、野菜スープ、ミルク、牛乳で煮てもよい。
- ・季節の果物…………おろしたり、つぶして与える。
- ・焼きのり…………細かくちぎる。
- ・わかめ……………トロトロに煮て、刻む。

☆調理用油脂類

- ・バター、マーガリン、植物油……適宜使用する。