

離乳食 BOOK

中期編

中期(7~8 か月ごろ)の食事

1日2回食で食事のリズムをつけましょう。

いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。

固さ

舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)

食材

魚：白身魚～赤身魚

肉：鶏のささ身からスタートしましょう。

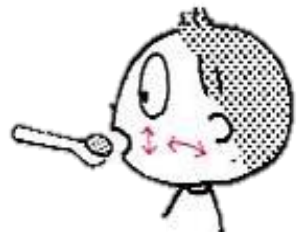
卵：卵黄を初めて食べさせる時は、「固ゆで卵黄」から。

乳製品：無糖ヨーグルト、牛乳(調理用・加熱して少量から)

塩分脂肪の少ないチーズ

味

味付けはせず、素材の味を活かします。



口の動き

舌と上あごで食材をつぶしていくことができるようになります。

府中市子育て応援課



主食

7倍がゆ



材料

《米で作る場合》約5回分

米 1/4カップ
水 1と3/4カップ

《ご飯で作る場合》約2回分

ご飯 40g
水 160ml

ポイント

- おかゆの固さは水の量で調整しましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

《米で作る場合》

- ①鍋に米と水を入れて、20～30分おく。
- ②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で30分くらい炊く。
- ③火を止めて約15分蒸らす。

《ご飯で作る場合》

- ①鍋にご飯と水を入れる。
- ②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で20分くらい炊く。
- ③火を止めて約15分蒸らす。

主食

ブロッコリーのおかゆ



材料（1人分）

7倍がゆ 50g
ブロッコリー（穂先） . . . 10g



ポイント

- 他の野菜をやわらかく煮て、すりつぶしても良いです。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①ブロッコリーをやわらかくゆで、穂先のみをすりつぶす。
- ②7倍がゆに、①を加えて弱火で煮る。



主菜

豆腐のくずし煮



材料 1 人分

豆腐 30g
人参 5g
だし汁 20ml



ポイント

- だしを加えることでうま味が増します。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①人参はゆでてすりつぶす。
- ②鍋に、すりつぶした豆腐とだし汁と①を入れて煮る。

主菜

黄身あえ



材料1人分

卵黄（固ゆでしたもの） ・ 1/2 個
じゃがいも ・ ・ ・ ・ ・ 20 g



ポイント

● 卵について ●

固ゆでした卵黄を耳かき1さじ程度から始めましょう。
徐々に量を増やし、卵黄に食べ慣れてから卵白にすすめていきましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①じゃがいもをやわらかくゆでてつぶす。
- ②器に①を入れ、卵黄を崩しながら加えて混ぜる。
固さは調節してください。

※固ゆで卵の作り方

沸騰してから20分ゆでると中まで火の通った「固ゆで卵」になります。

主菜

鮭とほうれん草のだし煮



材料 1 人分

鮭 10~15g
ほうれん草 10g
だし汁 適量



ポイント

魚について

白身魚に食べ慣れてきたら、赤身魚も食べ始めましょう。
たらは白身魚ですが、アレルギーのおそれがあるので9か月以降からにしましょう。

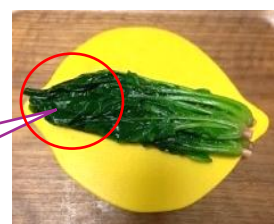


作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、鮭を入れ弱火にしてゆでて火を通し、すりつぶす。(沸騰すると身が固くなる)
- ②ほうれん草は、やわらかくゆでて葉先をみじん切りにする。
- ③鍋に①と②を入れ、だし汁で煮る。

先の柔らかい部分を使用。



主菜

鶏ささみのとろとろ煮



材料 1 人分

鶏ささみ	15 g
人参	10 g
玉ねぎ	10 g
だし汁	50ml
水溶き片栗粉	少々

ポイント

肉について

脂肪が少ない鶏ささみから始めましょう。

- 水分が少なくパサパサした食材は、水溶き片栗粉などでとろみをつけると、食べやすくなります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①鶏ささみは包丁でたたきつぶす。
- ②人参、玉ねぎはすりおろす。
- ③鍋にだし汁を入れ、①②を入れよく混ぜながら煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

※水溶き片栗粉の作り方

〈割合〉片栗粉 1：水 2

〈使い方〉加熱した具材に少しずつ回し入れ、再度ひと煮立ちする。

副菜

野菜のミルクシチュー



材料 1 人分

玉ねぎ 5 g
さつまいも 15 g
育児用ミルク 大さじ 2
だし汁 100ml

ポイント

乳製品について

牛乳は少量を加熱して料理に使いましょう。そのまま飲むのは 1 歳過ぎからにしましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①鍋にだし汁、玉ねぎ、さつまいもを入れてやわらかくなるまで煮てつぶす。
- ②①にミルクを入れてひと煮たちさせ、火を止める。

