

ベビーフード

B F を上手に利用しよう ♪

★こんなときにB Fは便利！

- ・献立にバリエーションが欲しいとき。
- ・調理する時間がないとき。
- ・不足しがちな栄養素を補いたいとき。
- ・外出や旅行のとき。
- ・調達しにくい素材を取り入れたいとき。
- ・月齢に合った形態を確認したいとき。



★B Fを利用するときの注意点

- ① 初めて食べる食材が入っている場合は、少量を試してから使いましょう。
- ② 子どもへ与える前に1口食べて確認しましょう。
(特に温めて与える場合は、熱すぎないか確認が必要です。)
- ③ 瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与え、食べ残し等は与えないようにしましょう。
(量が多い場合は、多い分を開封後すぐに小分けして冷凍すると良いでしょう。)



B F を利用した離乳食

🌸 クリーム系のB Fでドリア風



🌸 材料

クリーム系のB F



月齢に合った主食



粉チーズ



🌸 作り方

1 耐熱皿に主食を入れる。



2 上からクリーム系のB Fをかける。



3 粉チーズをふりかけ、オーブントースターで焼く。



🌸 レバー入りトマトソース系のBFでポテトサラダ

🌸 材料

レバー入りトマトソース系のBF



中期以降は貧血になりやすいので
レバー入りのBFを選ぶと◎

やわらかく茹でたじゃがいも



🌸 作り方

1

やわらかく茹でたじゃがいもを、
フォークの背などでつぶす。



2

③とレバー入りトマトソース系の
BFを混ぜ合わせる。



完成！



🌸 煮物系のBFで具沢山ごはん

🌸 材料

煮物系のBF



どんな種類の
BFでもOK！

月齢に合う下ごしらえをした具材



🌸 作り方

1

下ごしらえをした具材と
煮物系のBFを混ぜる。



主食にかけるのもOK！
献立の1品としても
もちろん良いです。

完成！

