







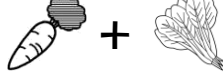




離乳食講習会（前期）

【離乳食のはじめ方】生後5、6か月ごろ

離乳食は、アレルギーの心配の少ない **10倍粥** と **さじ** から始めます。

一週間程して お粥に慣れたら、お粥と一緒に野菜をあげましょう。じゃが芋、かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ（芯は除く）、ほうれん草や小松菜などが扱いやすいです。

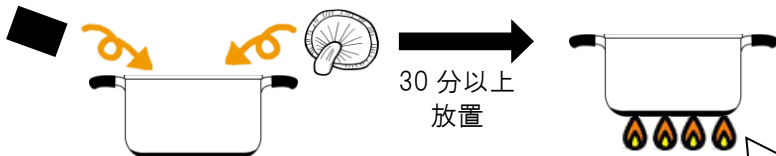
野菜が数種類試せたら、さらに豆腐やしらす干しなども加えてあげてみます。

	スタート	1週目	2週目	3～4週目	2回食へ	1ヶ月後
穀類（おかゆなど） 		つぶした10倍粥を 1さじから 	 上手に飲み込めるようになったら、さらに1さじずつゆっくり増やしていきます			
野菜・くだもの 		×	単品を1種類ずつ与えます 			2～3種類組み合わせ 
たんぱく質を多く 含む食品 （豆腐など） 		×	×	豆腐など植物性たんぱく 質を1さじずつ 		しらす干し、白身魚なども 1さじずつ  慣れたら卵の黄身へ 
1回量の目安		1～3さじ	5～6さじ	10～15さじ		

だしのとり方

①水2カップに昆布約5cm、乾燥椎茸1枚を入れる。

②火にかけて、沸騰する直前に昆布・乾燥椎茸を取り出す。



30分以上
放置

簡単なだし汁の
とりかた



※はじめはアレルギーの心配の少ない

植物性食品（昆布、干しいたけ）でとりましょう。

※夏場は傷みやすいので、冷蔵庫でつけておきましょう。

だし汁は
製氷皿で冷凍して
おくと便利！

昆布や乾燥椎茸を水と一緒に
コップなどに入れて、
冷蔵庫にひと晩おくだけでもOK！

1. 人参・じゃがいもペースト

◎材料

人参 20g
（又はじゃがいも、かぼちゃなど）
お湯又はだし汁 適量

【作り方】

人参は皮をむき、適当に切って柔らかくゆでる。
熱いうちにすりつぶすか裏ごしして、お湯又はだし汁を
加えて、ポタージュ状になるまでのばす。



2. ブロッコリーのペースト

◎材料

ブロッコリー 20g
お湯又はだし汁 適量
水溶き片栗粉 適量

【作り方】

ブロッコリーは小房にわけて柔らかくゆで、すりつぶす
又は裏ごしする。
お湯又はだし汁を加えてのばし、水溶き片栗粉でとろみを
つける。



野菜はよく煮つぶすか、すりおろしてから、だし汁等で煮ます。
つぶつぶが気になる時、みずっぽい時は水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。

3. 青菜のペースト

◎材料

ほうれん草（または小松菜） 20g
お湯又はだし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 適量

【作り方】

葉先を軟らかくゆで、縦横に細かく刻んですりつぶす。
お湯又はだし汁でのばし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



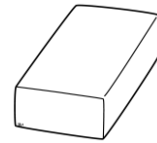
4. 豆腐のペースト

◎材料

豆腐 3cm角1切れ
お湯又はだし汁 適量

【作り方】

豆腐はスガ立たないように注意してゆで、すりつぶして
お湯又はだし汁でとろみのばす。



5. しらす干しのペースト

◎材料

しらす干し 大さじ1
お湯又はだし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 適量

【作り方】

しらす干しは水に30分以上つけて塩抜きをし、
たっぷりのお湯で4~5分ゆでて、すりつぶす。
お湯又はだし汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6. 白身魚のペースト

◎材料

白身魚 刺身1切れ分
お湯又はだし汁 適量
水溶き片栗粉 適量

【作り方】

白身魚は皮や骨を除いてゆで、細かくほぐす。
だし汁を加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



7. 卵黄ペースト

◎材料

卵 1個
お湯又はだし汁 適量

【作り方】

卵を沸騰したお湯で20分ゆで、殻をむいたらすぐに
黄身と白身を分ける。
火が通っていることを確認し、なるべく中央から黄身を
とってほぐし、お湯又はだし汁でのばす。



とろみのつけ方

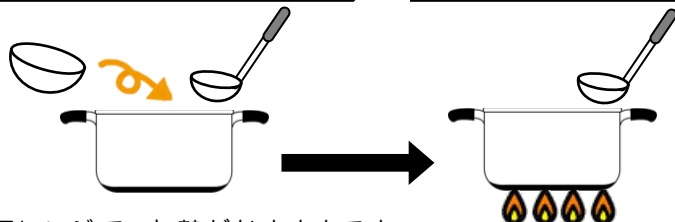
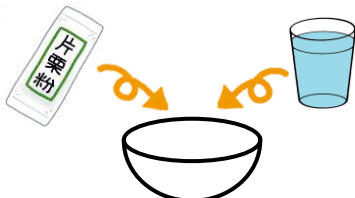


① 片栗粉：水＝1：2で
混ぜ合わせる。

② 離乳食を
加熱する。

③ 一度火を止め、かき混ぜながら
①を少しずつ流し入れる。

④ もう一度火をつけ、
とろみがつくまで加熱する。



※少量だけ作る時は、ダマになってしまうため電子レンジでの加熱がおすすめです。
水溶き片栗粉を少量加え、10秒ずつ加熱してとろみを確認しましょう。