

離乳初期（生後5～6か月ごろ）1日1回食

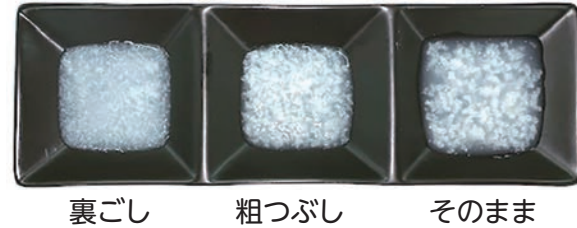
離乳食の味や舌触りに慣れ、ごっくんと飲み込むことを覚えます。

新しい食品は1日に1種類を離乳食用スプーン1さじから始め、子どもの様子を見ながら、無理せずゆっくりと進めましょう。

つぶしがゆ



10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶす。
※慣れてきたら粗つぶし（半つぶし）にする。



じゃがいもペースト



① 茹でたじゃがいもをラップで包み、指でつぶす。



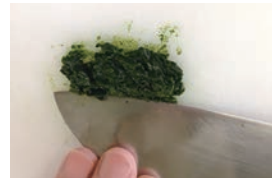
② つぶしたじゃがいもを器に入れ、茹で汁または野菜スープを少々加える。



③ 茹で汁または野菜スープで溶きのばし、ポタージュ状にする。



ほうれん草ペースト



① たくたに茹でたほうれん草の葉先をきざみ、包丁を寝かせてつぶす。
または、裏ごし器にのせ、すりこぎなどで押しつけるように裏ごすとさらになめらかになる。



② ①を耐熱容器に入れ、水分と必要であれば水溶き片栗粉（小さじ1/2程度）を加えてかき混ぜる。ラップをかけて電子レンジで20秒くらい加熱し、さらにかき混ぜてぼてりした状態にする。



野菜ペーストのポイント

離乳食では、野菜の皮をむくのが基本です。
さつまいもやかぶなどは皮を厚めにむくとよいでしょう。

白身魚のペースト



① 白身魚を茹でる（皮と骨がある場合は取り除く）。電子レンジで加熱してもよい。



② 茹で汁ごとすり鉢に入れ、細かくすりつぶす。



③ 鍋にすりつぶした魚を入れて茹で汁でのばす。弱火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ぼてりした状態にする（電子レンジでとろみをつけてもよい）。



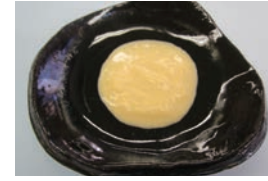
水溶き片栗粉を用いたとろみのつけ方

- ① 片栗粉1に対し、2～3倍量の水で溶く。片栗粉はすぐに沈殿するので、煮汁に入れる直前にもう一度よくかき混ぜる。
- ② かき混ぜながら少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせる。

豆腐ペースト

鍋に豆腐をくずし入れ、だし汁を加えて煮る。
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が食べやすい。
水溶き片栗粉でとろみをつけるとさらに食べやすくなる。

卵黄ペースト



【材料 作りやすい分量】
卵 …………… 1個
野菜スープ …… 適量

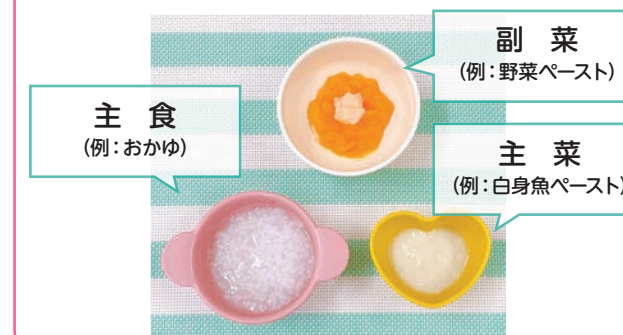
【作り方】

- ① 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後約13分茹で、完全に火を通す。水にとって殻をむき、黄身と白身に分ける（黄身のみ使用する）。
- ② ①の黄身をつぶし、野菜スープでのばす。

卵を使うときの注意

- 卵は完全に火を通す。
- 固ゆでの卵黄を少量から始め、様子をみながら少しずつ増やしていく。
- 7～8か月ごろになったら、卵黄から全卵へと進めていく。

＜1日2回食へ進むころの目安（1食分）＞



ほうれん草のみどりがゆ

- ① ほうれん草は茹でて葉先をきざむ。
- ② おかゆに①を加えてさっと煮る。

そうめんのやわらか煮



- ① そうめんは細かく折る。
 - ② 沸騰した湯にそうめんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。
 - ③ 食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。鍋にそうめんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※ P4の野菜スープから好みの野菜をきざんで入れてもよい。

にんじんとりんごのおろし煮

【材料 作りやすい分量】
にんじん …………… 50g
りんご …………… 50g
水 …………… 適量
水溶き片栗粉 …… 少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、やわらかくなるまで茹で、すりつぶす。
※ P4の野菜スープからにんじんを使用してもよい。
- ② りんごは皮をむき、すりおろす。
- ③ 小鍋に①、②、水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。水が足りなくなそうなら適宜足す。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、加熱しとろみをつける。

離乳食開始から1か月の進め方の例

進め方や食材は目安です。お子さんの状況に合わせて進めましょう。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
10倍がゆ					
野菜（じゃがいも、にんじん、ほうれん草など）					
豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄					