

離乳食のすすめ方（7～8か月）の目安

《7～8か月ころの離乳食の調理・味・かたさ》

- ◎離乳食は1日**2**回に。初めての食品は午前中に与えましょう。
- ◎舌でつぶせる**豆腐位の固さ**に調理します。
- ◎**みじん切り**に慣れてきたら少しずつサイズを大きくしていきます。
- ◎魚や肉・葉物野菜など（ボソボソした食感や口の中でばらける食材）は、**とろみ**をつけて与えます。
- ◎味付けは、**風味づけ程度の薄味**にします。（かつおだし・みそ・しょうゆ・塩・砂糖）

穀類（主食）・
野菜（副菜）・たん
ぱく質食品（主菜）
が揃うように
しましょう。

献立例：10倍粥／豆腐と青菜の煮物



【作り方】豆腐と青菜の煮物

- ①ほうれん草（1株）は軟らかくゆで、葉先をみじん切りにする。
- ②豆腐（40g）は5mm角に切る。
- ③小鍋にほうれん草（15g）と豆腐・だし汁を入れて一煮し、水溶性片栗粉でとろみをつける。風味づけに、しょうゆを1～2滴入れる。

みじん切りサイズ
で慣れてきたら、
少しずつ大きめに
します。
肉は「弱火でほぐ
しながら加熱」と
「とろみ」が食べ
やすさのポイント

献立例：10倍粥／大根・にんじんと 鶏ささみの煮物



【作り方】大根・にんじんと鶏ささみの煮物

- ①大根（15g）・にんじん（15g）はみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁を入れ、冷凍鶏ささみ（10g）をすりおろして入れ、ダマにしないようにほぐしながら弱火にかける。
- ③大根・にんじんも加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④水溶性片栗粉でとろみをつけ、風味づけに、しょうゆを1～2滴入れる。

献立例：7倍粥／ほうれん草の卵黄とじ



【作り方】7倍粥

米1：水7の割合でコトコト煮る。

【作り方】ほうれん草の卵黄とじ

- ①ほうれん草（1株）は軟らかくゆで、葉先をみじん切りにする。
- ②小鍋にほうれん草（15g）とだし汁、砂糖1つまみ・しょうゆ2～3滴を入れてよく煮る。
- ③卵黄（1/2個）を溶きほぐし、②に加え、火が通るまで煮る。

☆10倍粥→7倍粥

白身魚→赤身魚

（マグロ・カツオなど）

卵黄→全卵 へと進めます

☆プレーンヨーグルトや

カッテージチーズ、刻み納豆、
脂肪の少ない肉（鶏ささみなど）
も使えます

【とろみの付け方】

☆水溶性片栗粉

片栗粉**1**：水**2**の分量で

溶いて、料理の仕上げに

火を止め、まわし入れ混ぜる。

再度火をつけて、混ぜながら

しっかり火を通す。

**固さ・大きさを進めると
食べなくなる場合は...**

食べやすい形状まで戻してOK!

（お母さんも離乳食を味見して、
お子さんの段階を把握しましょう）

あせらず楽しい食事に♪