

# すくすく離乳食

目白第二保育園



保育園で食べている離乳食の紹介です。おうちで作る際の参考にしてみてください。

各形態の月齢は目安なので、実際に離乳食を進めていく際には、お子さんの食べ具合を見ながら無理なく進めていきます。また、初めて食べる食材は肌やうちの様子も見ながら、ひとさじから少しずつ増やしていきましょう。



## ○初期食Ⅰ

《かたさの目安》

ドロドロ・ベタベタ（ヨーグルト状・ポタージュ状）

《作り方のポイント》

・やわらかく煮てペースト状によくつぶす。またはうらごす。



## ○初期食Ⅱ

《かたさの目安》

ポツテリ（ジャム状）

《作り方のポイント》

・やわらかく煮てよくすりつぶす。またはすりおろして、よく煮る。→スープやだしでよくのばす（ポツテリ状）  
・素材の味を生かして料理し、調味料も必要ありません。



## ○中期食

《かたさの目安》

舌でつぶせるかたさ（豆腐・茶碗蒸しのかたさ）

\*食べさせる前に、かたさ・味を確かめてください。

《作り方のポイント》

・野菜などは指でつぶせるくらいやわらかく煮て、さいの目切りまたは粗つぶしにします。（すりつぶさない）

・魚はほぐしたり、肉はひき肉をさらにたたいたり、薄切りを細かいみじん切りなどにします。

・葉物はたくたになるまでよく茹で、葉先を細かく切って使用します。

\*仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけると飲み込みやすくなります。

・野菜のスープ（汁のみ）で作り、うまみがあるので、調味料はまだ使用しません。

## ○後期食

### 《かたさの目安》

歯ぐきでつぶせるかたさ。(バナナの薄切りくらい、少し力を入れれば簡単につぶせる)

\*食べさせる前に、かたさ・味を確かめてください。

### 《作り方のポイント》

・野菜などは歯ぐきでつぶせるくらいやわらかく煮て、前歯で噛み取れる大きさ・形に切ります。(一口大)

・魚は粗くほぐしたり、肉はひき肉や、薄切りをみじん切りなどに。

・葉物などはくたくたになるまでよく茹で、葉先を細かく切って使用します。

・素材の味を生かして、薄味に調味しましょう。



## ○完了食

### 《かたさの目安》

・歯ぐきでかめるかたさ。(焼き豆腐・肉団子のかたさ)

### 《作り方のポイント》

・野菜はよく煮て、前歯で噛み切れる大きさ・形にします。

(大きめの一口大・スティック状)

・魚や肉は噛み切りやすく切ります。(薄切り・そぎ切り・細切り)

・葉物などは茹でるだけでなく、さらに煮て、食べやすく切ります。

・素材の味を生かした薄味料理を。



### レシピの紹介～とり肉だんごのバーベキューソース(完了食) 1人分～

#### ・とり肉だんご

とりもも肉(ひき肉)	15g
玉ねぎ(みじん切り)	1.9g
酒	0.3g
片栗粉	1.1g

ひき肉に酒、片栗粉をまぶし、丸めてゆでる。

#### ・ソース

玉ねぎ(みじん切り)	1.9g
りんご(すりおろし)	1.9g
しょうゆ	0.9g
さとう	0.3g
レモン(果汁)	0.1g
水	1.0g

すべて鍋に入れ、片栗粉(0.2g)、水(0.6g)でとろみをつける。

・ゆでた肉だんごにソースをからめて完成！

