

食品の使い方(7、8か月頃)

Ⅰ 穀類	米	7倍がゆが目安で、軟らかく炊けば、米粒をつぶす必要はない。	
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。 または、浸す程度でもよい。ただし、牛乳は加熱して用いる。	
	じゃがいも さつまいも さといも	蒸したり、うす味で煮たものをやや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。	
	麺類	そうめん、うどんの他、マカロニや細めのスパゲティも使える。 いずれも軟らかくゆで、米粒大に細かく刻む。	
	コーンフレーク	プレーンタイプを細かく砕き、育児用ミルクまたは牛乳を加えてひと煮立ちさせる。	
	オートミール	オートミールを湯に入れ、塩少々を加えて火にかけ、 沸騰後弱火で3分ほど煮る。沸かした牛乳をかける。	
Ⅱ 野菜・ 果物	野菜	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、 さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、 炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。 トマト、きゅうりは生でもよいが、レタスはゆでたほうが食べやすい。	
	海藻類	細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。	
Ⅲ たんぱく 質性食品	魚	白身魚に慣れたら、赤身魚を与える。加熱したものを細かくほぐして与える。 缶詰のさけやツナなどを細かくほぐして使ってもよい。	
	肉	鶏のささみが適している。ささみは、凍らせた身をすりおろして調理すると、 なめらかに仕上がる。	
	納豆	細かく刻む。	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、 加熱して使用する。	
	卵	慣れたら料理に全卵を用いてよいが、完全に火を通す。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなどの調理用に使う。 育児用ミルクを用いてもよい。
		ヨーグルト	プレーンタイプのヨーグルトを使う。 加糖ヨーグルトにはショ糖の含有量が多いものもあり、それらは乳児にとって 甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズを使う。かゆやシチューに入れて加熱し、 煮溶かすと食べやすい。カッテージチーズは水分含有量が多いので、 開封後の保存に注意する。 クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。	

資料 発行:公益財団法人 母子衛生研究会

「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き」 2020年4月より

国分寺市健康推進課