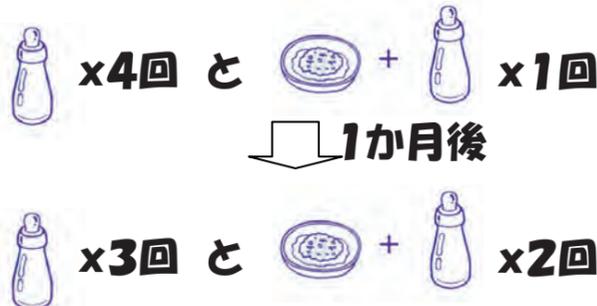


生後5、6カ月の離乳食

☆1日の回数



- ☆最初の1カ月の離乳食は1日1回、ある程度時間を決めてあげましょう。
- ☆離乳食の後は、母乳かミルクをほしがるだけ飲ませましょう
- ☆離乳食を始めて1カ月過ぎたころから1日2回食にしましょう

☆おすすめの方法

- ☆ 初めての食品は1品1さじから
- ☆ 1さじずつ ゆっくり増やしていきましょう

	1~3日	4・5日	6・7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	~30日
穀類	1	2	3	→							7さじ程度
野菜				1	2	3	4	→			4さじ程度
白身豆腐・魚など							1	2	3	4	4さじ程度

つぶしがゆ



- <材料名>
米 大さじ2
水 300cc
(ご飯の場合は5倍の水を入れる)

- <作り方>
- ① 鍋に洗った米に分量の水を加えて、20~30分そのままおいて吸水させます。
 - ② 火にかけ、沸騰したら弱火で米がやわらかくなるまで煮ます。
 - ③ 20~30分くらい炊いたら火を止め、約10分蒸らします。
 - ④ すり鉢でどろどろになるまですりつぶします。

かぼちゃのスープ



- <材料名>
かぼちゃ
野菜スープ

- <作り方>
- ① かぼちゃはわたを取り除き、皮はついたまま、やわらかく茹でます。
 - ② 皮を除いてすり鉢ですりつぶし、野菜スープでのばしてどろどろにします。

豆腐のくずスープ



- <材料名>
絹ごし豆腐
野菜スープ
水溶き片栗粉

- <作り方>
- ① 豆腐を茶こしでこします。
 - ② 野菜スープを加え、ひと煮立ちさせます。
 - ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。

野菜スープの作り方

- <材料>
キャベツ・玉ねぎ
にんじん・大根
じゃがいも など
だし昆布
干しいたけ
煮干し
かつお節 など

作り方

- ① 3~4種類の野菜をよく洗い、皮をむいてざく切りにします。
- ② 鍋に、だし昆布など(旨味の出るもの干しいたけ・煮干し・かつお節など)と①の野菜をいれ、水をひたひたに加えて火にかけます。
- ③ 野菜がやわらかくなるまで煮て、味付けはせず、離乳食利用します。



柔らかくなった野菜を取り出してつぶし、スープでのばせば離乳食に!