



【離乳食のおはなし】については、
こちらの二次元コードからご覧ください。
進め方やQ&A等、いろいろな情報が載っています。

離乳食（初・中期） の作り方

“試食”は保護者の方のみお召し上がりください！
事故予防のため、ご協力をお願いします。

<おかゆ> 成長(舌の動き)に合わせて固さを変えましょう ※水は重量ではなく容量です。

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯	ごはん
	米：水	米：水	米：水	米：水	米：水
お米から	1：10	1：7	1：5	1：2	1：1.2
目安	初期～	中期～	後期～	完了期～	

初期の試食 * 10倍がゆ

☆ お米から

米 1：水 10

- ① 米は洗って30分位水に浸す。
- ② 火にかけ沸騰したら弱火で60分位、煮込む。

※ かき混ぜないで火を止めてから、蒸らす。

☆ ご飯から

ご飯 1：水 5

- ① 火にかけ沸騰したら弱火で煮込む。

※ 混ぜすぎないで！
※ 火を止めてから、蒸らす。



※離乳食開始時は、出来た10倍がゆをすりつぶしましょう。

～忙しいお母さんへ～



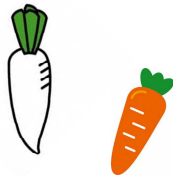
1週間分を1度に炊いて、冷凍してみませんか？

- ※ 一回分ずつ 製氷皿などを使って、冷凍庫で保存してみましょう。
- ※ 解凍する時は、電子レンジで短めの時間で数回加熱すると上手にできます。

やわらかさは初期と同じです。形態は半つぶし、又は3~5mm大のみじん切りくらいが目安です。段階的に変化をつけていきましょう。

味付けは、下の「味付け目安表」を参考にしてください。

野菜と豆腐の煮物



【材 料】	1 人分		
豆腐	20 g	} (盛り付け量) 30~40 g	
人参	10 g		
大根	10 g		
[出し汁		[片栗粉	
	醤油		水
	砂糖		

- 【作り方】
- ① 豆腐は5mmくらいの角切りにする。
 - ② 人参、大根は軟らかく煮てから3~5mm大のみじん切りに切る。
 - ③ ①と②を出し汁・醤油・砂糖で軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

青菜とツナの煮物



【材 料】	1 人分	
ほうれん草	20 g	} (盛り付け量) 25~35 g
ツナ(まぐろ缶)	15 g	
[出し汁		[片栗粉
	醤油	



- 【作り方】
- ① ほうれん草は軟らかく茹でて水にさらし、水気を絞り、刻む。
 - ② オイル漬けのツナを使用する場合は、沸騰した湯の中にさっと入れて油切りする。
※ノンオイル缶の場合はそのまま使えます。
 - ③ ①と②を出し汁・醤油で軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※ツナ缶によっては塩分がありますので、調味料は加減してください。

味付け目安表

離乳食期の味付けは「風味付け」程度です。

大人の味付けの1/4くらいにし、だしや素材の味を大切にしましょう。

味付け	だし汁	醤油	味噌	砂糖	ケチャップ
醤油味	200cc	小さじ1/5 (1g)			
味噌味	200cc		小さじ1/3 (2g)		
醤油+砂糖味	200cc	小さじ1/5 (1g)		小さじ1/6 (0.5g)	
ケチャップ味	200cc			小さじ1/3 (1g)	小さじ1 (5g)