

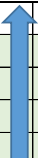
10gの目安
量は赤ちゃんのペースが優先！
10gの感覚をつかんでおけば、
毎回量らなくてもOK！



初5・6 < ごっくん期 >  漬し粥・野菜 各大さじ1くらい (開始後2週間頃の目安)	とりわけ !!	重ね煮野菜 ※「ぼたあ〜ん」から「ぼてっ」くらい		漬し粥 (ご飯:水=1:4)
	材 料 名	作りやすい分量 (大人のみそ汁4人分くらい)	作り方	●鍋で : 蓋をして20分煮る。 ➡7分蒸らす。 (ごはん35+水140) ※作りやすい分量 ●すりつぶすorブレンダー (※ブレンダーのしすぎは、粘りが出たのみこみにくくなります) ★「ぼたーん」～「ぼてっ」くらい
	人参	20g	① 鍋の底から↑の順に重ね、ひたひたの水を注ぎ、漬れるくらい柔らかく煮る。	
	玉ねぎ	小1/2コ	② 味付け前にとりわけ、すり潰し、ゆで汁でのばす	
	芋類	小1コ	★「重ねる&ひたひた」がポイント。	
	(あればキャベツ等)	(1枚)	素材のうま味がひきだされ、時短にもなります。	
	水	野菜が少し顔を出すくらい		

※ くちびるを閉じる練習をします。スプーンは下唇にちゃんと置き、くちびるがおりてくるのを待ちましょう!! 待ってあげることで、食べる力を引き出します!!

※ 野菜の煮汁も、いいおだしになります。最後には水と味噌を加え、大人にはみそ汁にできます。(詳しくは・・・「重ね煮 離乳食」で検索!)

中7・8 < 舌食べ期 >		とりわけ !!		重ね煮野菜 ※柔らかいけど少しつぶつぶ		漬し粥(ご飯:水=1:3)			
舌で潰せる豆腐くらい		材 料 名		作りやすい分量		作り方			
				(大人のみそ汁4人分くらい)					
		(豆腐やしらすがあれば上にのせる)				●鍋で：蓋をして20分煮る。 ➡7分蒸らす。 (ごはん50+水150) ※作りやすい分量 ※柔らかくなってたら潰さなくてOK!			
		人参						20g	
		玉ねぎ						小1/2コ	
		芋類						小1コ	
		(あればキャベツ等)						(1枚)	
粥60g+おかず40g (あくまでも目安!)		水or昆布水		野菜が少し顔を出すくらい		① ツナやしらすの場合、最初に刻んでおく ① 鍋の底から↑の順に重ね、ひたひたの水を注ぎ、潰れるくらい柔らかく煮る。 ② 味付け前にとりわけ、2～3mmのつぶつぶ状に潰す。 (すり鉢、スプーン、マッシャーなど家にあるもので◎) ★”重ねる&ひたひた”がポイント。 素材のうま味がひきだされ、時短にもなります。			

※ ポリ袋に入れ、上からすりこ木などで押しつぶしても◎ 線をつけてそのまま冷凍保存に便利!

※ 芋を潰せば、とろみ無しでも食べやすいです。

※ 野菜の煮汁も、いいおだしになります。最後には水と味噌を加え、大人にはみそ汁にできます。(詳しくは・・・「重ね煮 離乳食」で検索!)

後9・11 < 歯茎食べ期 >		とりわけ !!		重ね煮野菜(+豆腐や肉・魚) ※歯茎サイズ		粥～軟飯へ	
・興味をもったら手づかみも◎ ・細かくし過ぎると丸のみに▲ 		材 料 名		作りやすい分量		（ご飯:水=1:2） ●レンジでもできます♪ （ごはん50g+水100） ※作りやすい分量 ➡ざっとまぜる ➡ラップをしてレンジで3分 ➡ラップをしっかり付け直し、7分蒸らす。	
				（大人のみそ汁4人分くらい）			
粥90g + おかず60g （あくまでも目安！）		醤油orみそ			少々	① 鍋の底から↑の順に重ね、ひたひたの水を注ぎ、柔らかく煮る。 （調味料は、風味付け程度に） ② とりわけ、食べやすく切ったり、潰したりする。 （具材は細かすぎないように） （漬れるくらいやわらかければ、大きめでもOK） ★”重ねる&ひたひた”がポイント。 素材のうま味がひきだされ、時短にもなります。	
		鶏胸ひき肉			1回10-15gくらい		
		（ツナ、しらす、豆腐、かつお節などでもOK）					
		人参			20g		
		玉ねぎ			小1/2コ		
		芋類			小1コ		
		（あればキャベツ等）			（1枚）		
水or昆布水		野菜が少し顔を出すくらい					

★ 青のり、ツナや鰹節粉末でも、手軽に栄養がとれます。(鉄分・ビタミンD・DHA)

★ かつお節は、粉末タイプもあります。袋の上からもむと、細かくなり口触りがよくなります。

★ 野菜の煮汁も、いいおだしになります。最後には水と味噌を加え、大人にはみそ汁にできます。(詳しくは・・・「重ね煮 離乳食」で検索!)

1歳〜 < 完了期 >	残り野菜で炊き込みご飯		軟飯〜普通ごはん (お米:水=1:2〜3) (ごはん:水=1:0.3〜1)
	材 料 名	1合分	
・前歯でかじりとることで一口量を覚える。 ・1歳代の手づかみの経験 ➡のちのスプーンやお箸の上達につながる 軟飯〜普通ごはん 90g (あくまでも目安!)	米	1合	お米1合:炊飯器の目盛りは1.3〜2合の間でお子さんに合わせて♪ 
	かつお節(ツナでもOK)	1.5g (小袋1パック)	
	(あればひき肉)	45	
	人参・玉ねぎ・芋など	適量	
	小松菜、青のり、昆布等	適量	
		水	1.3合〜1.4目盛
		醤油	7.5
		・洗米→浸漬 ・かつお節も一緒にたきこむ ・角切りor千切り	

★ 青のり、ツナや鰹節粉末でも、手軽に栄養がとれます。(鉄分・ビタミンD・DHA) 戻して刻んだひじきを入れても美味しいです。

★ 味が濃くなりかちな炊き込みご飯も、かつおのうま味で調味料少な目でも美味しいです。

取り分け後、大人だけスパイス・ごま等でパンチをきかせてもいいですね。