

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 > とりわけ !! **重ね煮野菜** ※「ぼたあ〜ん」から「ぼてっ」くらい **潰し粥** (ご飯:水=1:4)

潰し粥・野菜
各大きじ1くらい
(開始後2週間頃の目安)

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)		
人参	20g	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、すり潰し、ゆで汁でのばす ★「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。	
玉ねぎ	小1/2コ		
芋類	小1コ		
(あればキャベツ等)	(1枚)		
水	野菜が少し顔を出すくらい		

●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 (※ブレンダーのしずきは、粘りが出たのみみにくくなります)
★「ぼたーん」～「ぼてっ」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よんと置き、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 **潰し粥** (ご飯:水=1:3)

舌で潰せる豆腐くらい

粥60g+おかず40g
(あくまでも目安!)

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)			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。
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		

●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!

※ 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▲

粥90g+おかず60g
(あくまでも目安!)

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)		
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) (潰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		

●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
➡ラップをしっかりと付け直し、7分蒸らす。

★ 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**

前歯でかじりたことでも一口量を覚える。
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!)

材料名	1合分	作り方
米	1合	・洗米→浸漬 ・かつお節も一緒にたきこむ
かつお節(ツナでもOK)	1.5g (小袋1パック)	
(あればひき肉)	45	・角切りor千切り
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	

(お米:水=1:2~3)
(ごはん:水=1:1~1.4)
お米1合:炊飯器の目盛りは1.4合のまでの目盛りでお子さんに合わせて♪

★ 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。

