


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！



<div>初5・6 < ごっくん期 ></div> <div></div> <div>漬し粥・野菜 各大さじ1くらい (開始後2週間頃の目安)</div>	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)		
	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			
		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				

※ 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!)

<div>中7・8 < 舌食べ期 ></div> <div>・舌で潰せる豆腐くらい</div> <div></div> <div>粥60g + おかず40g (あくまでも目安!)</div>	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)		
	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		
	(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				

※ 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。

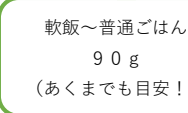

※ 野菜の煮汁も、いいおだしになります。最後に水と味噌を加え、大人にはみそ汁にできます。(詳しくは・・・「重ね煮 離乳食」で検索!)

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▲ <div></div> <div>粥90g + おかず60g (あくまでも目安!)</div>		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	
		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					
						(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 (お米:水=1:2～3) (ごはん:水=1:1～1.3)
	材 料 名	1 合 分	
・前歯でかじり取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12合のまでの目盛り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) 戻して刻んだひき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。