

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 >	重ね煮野菜 ※「ぱたあ～ん」から「ばてっくらい			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	
	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。	●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
	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	●すりつぶすorブレンダー (※ブレンダーのしづぎは、粘りが出てのみこみにくくなります)
	芋類 (あればキャベツ等)	小1コ (1枚)	★”重ねる&ひたひた”がポイント。 素材のうま味がひきだされ、時短になります。	★「ぱたーん」～「ばてっくらい
	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ょっと置き、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 >	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)
	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	
・舌で漬せる豆腐くらい	(豆腐やしらすがあれば上のせる)	20g	① ツナやしらすの場合、最初に刻んでおく	●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 ※柔らかくなったら潰さなくてOK!
	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、2~3mmのつぶつぶ状に潰す。	
	芋類	小1コ	(すり鉢、スプーン、マッシャーなど家にあるもので◎)	
	(あればキャベツ等)	(1枚)	★”重ねる&ひたひた”がポイント。 素材のうま味がひきだされ、時短になります。	
	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!

※ 芋を漬せば、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 >	重ね煮野菜 (+豆腐や肉・魚) ※歯茎サイズ			粥～軟飯へ (ご飯:水=1:2)
	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	
・興味をもったら手づかみも◎ ・細かくし過ぎると丸のみに▲	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。	●レンジでもできます♪ (ごはん50g+水100) ※作りやすい分量
	鶏胸ひき肉	1回10-15gくらい	(調味料は、風味付け程度に)	◆ざっとまぜる ◆ラップをしてレンジで3分
	(ツナ、しらす、豆腐、かつお節などでもOK)		② とりわけ、食べやすく切ったり、潰したりする。	◆ラップをしっかり付け直し、7分蒸らす。
	人参	20g	(具材は細かすぎないように)	
	玉ねぎ	小1/2コ	(潰れるくらいやわらかければ、大きめでもOK)	
	芋類	小1コ		
	(あればキャベツ等)	(1枚)	★”重ねる&ひたひた”がポイント。 素材のうま味がひきだされ、時短になります。	
	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	作り方	
・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	米	1合	・洗米→浸漬	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)	・かつお節も一緒にたきこむ	
	(あればひき肉)	45		
	人参・玉ねぎ・芋など	適量	・角切りor千切り	
	小松菜、青のり、昆布等	適量		
	水	1.3合～1.4目盛		
	醤油	7.5		

★ 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。

★ 味が濃くなりが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。

