



離乳中期（7～8か月頃）の離乳食

STEP2

1日2回のモグモグ食

上手にゴックンと飲み込めるようになったら、次は食べ物を舌と上あごでモグモグできるように練習しましょう！
1日2回、食事のリズムをつけ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を徐々に増やしていきましょう！



ポイント！

- 回数……………離乳食を開始して、1～2か月くらいが過ぎ、ゴックンと飲み込むことができるようになったら1日2回にしていきましょう。
- すすめ方……………いろいろな味や舌触りの体験を増やして、食品の種類も増やしていきましょう。
- 固さ……………舌で上あごに押し付けてつぶせる豆腐ぐらい（やわらかく舌でつぶせる固さ）
- 大きさ……………フォークやマッシャーで粗くつぶす。やわらかいものを細かく刻む。（みじん切り）
- 味付け……………素材の味を生かしながら、だし汁の使用や、味噌・しょうゆ・砂糖などの調味料も少量なら使えるようになります。
- 食後の授乳……………母乳・ミルクは欲しがるだけ飲ませましょう。
- 食べ方……………舌が前後と上下にも動くようになり、食べ物を口の中で動かしやすくなります。食べ物を上あごに押しつけてつぶし、舌でまとめ、飲み込みます。
- 食べさせ方……………スプーンを下唇にのせ、口を閉じて食べ物を取り込むのを待ち、スプーンを引き出します。口の中に食べ物が残っているのに次々与えたり、無理やり押し込んだり、水分と一緒に流し込んだりしないようにしましょう。
一人で座れるようになってきたら、不安定にならないよう注意して椅子に座らせてみましょう。

注意

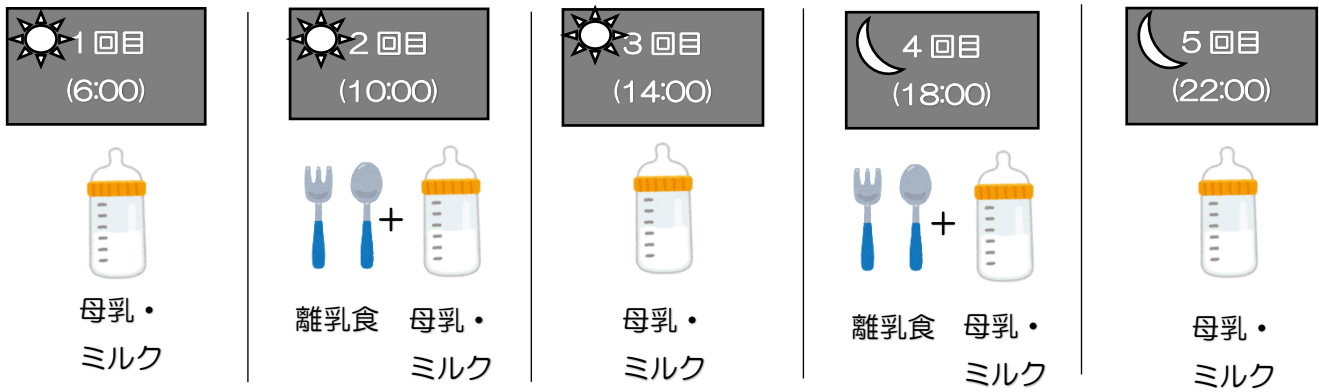
乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子は1歳になるまでは食べさせないようにしましょう。

1回の目安量

主食		主菜		副菜	
7分粥～	50～	魚（白身魚→赤身魚も）	10～15g	野菜	20～
5分粥	80g	または肉（鶏ささ身が適している）	10～15g	いも	30g
		または豆腐（納豆・すりおろした高野豆腐も）	30～40g	海藻	
		または卵（卵黄～全卵）	卵黄1個～ 全卵1/3個	果物	
		または乳製品（調理用牛乳・プレーンヨーグルト・チーズ）	50～70g		

♪ぼそぼそ、パサつくような場合は、水分を足して、とろみをつけると食べやすくなります！
主食＋主菜＋副菜を組み合わせると、栄養のバランスがとれます！

授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）



午前中と夕方の授乳時間に離乳食を
もってくるのが、よいタイミングです！

メニュー（例）

主食

★ひき肉入りお粥

7倍粥	50g
鶏ひき肉	10g
人参	10g
たまねぎ	10g
だし汁	100cc

- ① 人参と玉ねぎは、やわらかく茹でてからみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁とひき肉を入れ、アクを除き、①と粥を加えて煮る。



主菜

★まぐろとトマトのとろとろ煮

まぐろ	10g
トマト	20g
かぶ（大根）	10g
茹で汁	大さじ1
片栗粉	少々

- ① まぐろは茹でて、細かくほぐす。
- ② トマトは皮をむいて種を取り除き、みじん切りにする。
- ③ かぶ（大根）は茹でてから、みじん切りにする。（茹で汁は取っておく）
- ④ 鍋に①～③と茹で汁、片栗粉を入れて火にかけ、とろみがついたら火を止める。



副菜

★ほうれん草のホワイトサラダ

ほうれん草	15g
カッテージチーズ	10～15g

- ① ほうれん草はやわらかく茹でて刻む
- ② カッテージチーズで和える。

