



6 カ月頃の離乳食

中野区保育園・幼稚園課

なめらかにすりつぶした状態の食品を上手に飲み込めるようになってきたら、少しずつ水分を減らしていきます。調味料は使わずに、素材そのものの味を知らせていきましょう。お子さんの様子・体調をみながら、ゆっくり無理なく進めていきます。

【この時期の食べ方】

口に入った食べ物を、のどの奥に送り込んで唇を閉じてゴックンと飲み込むことを覚える時期です。

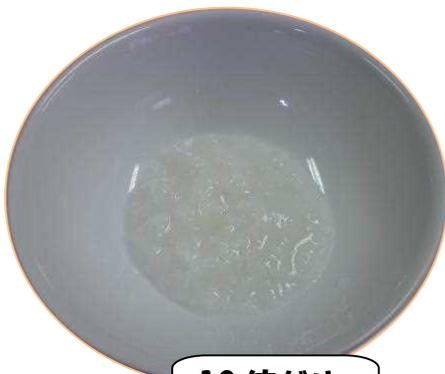
【形態の目安】

初めはなめらかにすりつぶし、慣れてきたら少しずつつぶし方を粗くしていく



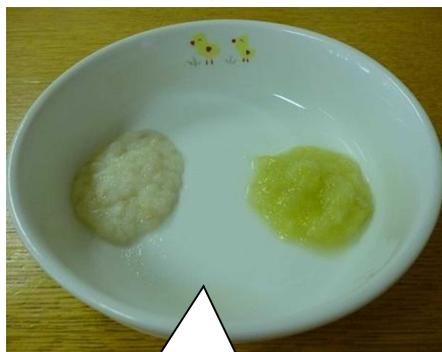
【1回の食事例】

【穀類】



10倍がゆ

【たんぱく質・野菜】



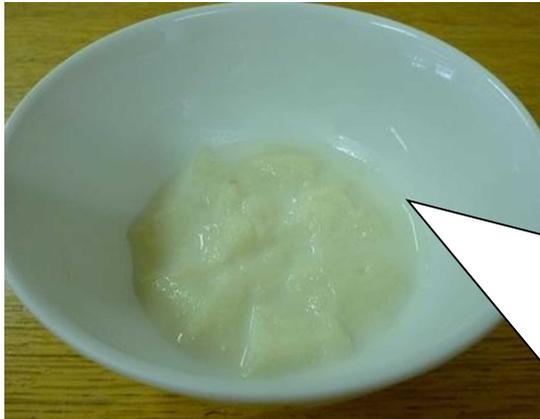
【汁物】



白身魚の煮つぶし・キャベツの煮つぶし
パサパサする食材や葉物野菜は水溶き片栗粉でとろみをつけると、食べやすくなります。

野菜スープ
やわらかく煮た野菜をつぶして、出し汁か野菜スープで煮ます。

作り方・形態紹介



パンがゆ

(材 料)

食パン 8枚切り 1/3枚 (卵を含まないパン)
ミルク 約 80ml (または野菜スープ)

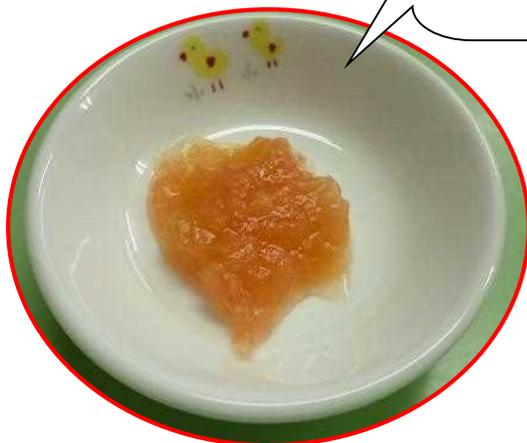
(作り方)

- ① 食パンの「みみ」を切り落とす。
- ② 白い部分だけ、1cm角位に切る。
- ③ 粉ミルクを規定量のお湯で溶いて作っておく。
- ④ ②のパンに③のミルクを入れ、しばらく置いて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、少し煮てから軽くつぶして盛り付ける。



刻みトマト

皮をむき、種をとって
つぶします。



人参の煮つぶし

すり鉢などを使ってなめら
かに調理しましょう。

