



7～8カ月頃の離乳食

【写真は8カ月頃の食事】

中野区保育園・幼稚園課

離乳食開始から2ヶ月ほどたち、慣れてきたころ1日2回の食事になります。
唇を閉じてゴックンと飲み込むことができるようになったら、舌でつぶせる固さへの食事へとステップアップしていきましょう。

【この時期の食べ方】

7～8カ月頃は、口の前の方を使って
食べ物を取り込み、舌と上あごで
つぶしていく動きを覚えていく時期です。

【形態の目安】

舌でつぶせる固さ 豆腐くらい



【1回の食事例】

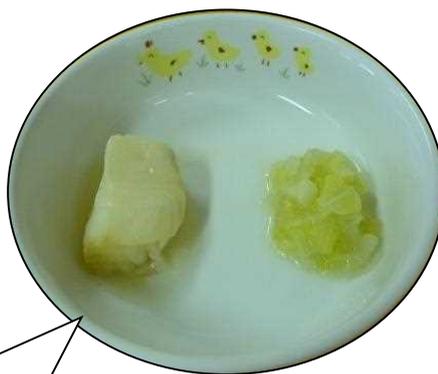
【穀類】



全がゆ

+

【たんぱく質・野菜】



+

【汁物】

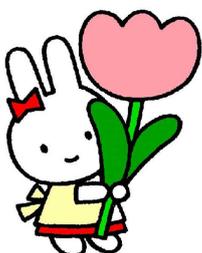


白身魚の煮つぶし キャベツの煮つぶし

やわらかく煮て、粗つぶしにします。魚は
スプーンでほぐします。軽くとろみをつけ
ると、食べやすくなります。

汁物

やわらかく煮た野菜を粗つぶしにし、
出し汁か野菜スープで煮て、調味料で
味つけをします。



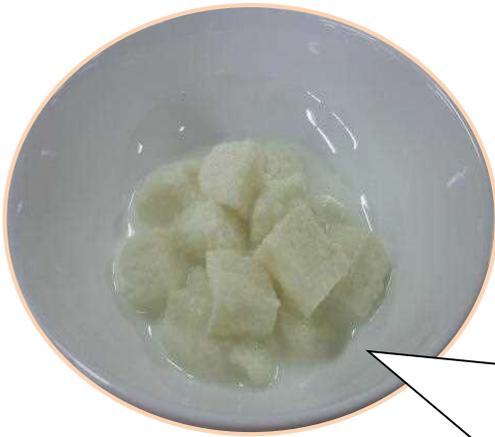
作り方・形態紹介



【味つけはどうするの?】

塩・醤油・味噌・ケチャップ・砂糖など、素材の味を生かす程度に少量ずつ使って、味に変化を付けていきます。

(大人の1/4くらいの味付けが目安です)



パンがゆ

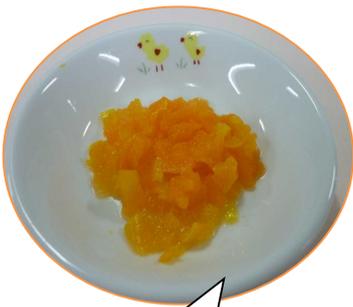
(材 料)

食パン 8枚切り 2/3枚 (卵を含まないパン)

ミルク 約100ml (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、少し煮てから盛り付ける。



人参の煮つぶし

やわらかく茹でた人参を5mm位の大きさに切り、半つぶしにして調味料で和えます。



豆腐の煮物



刻みトマト

皮をむき5mm位の大きさに切り、粗くつぶします。

