

大人の食事からできる簡単な離乳食

大人の 食事	主 食	副食①	副食②	その他
離乳食	ごはん 	焼き魚 	野菜いため 	みそ汁 
初 期 (5～6 カ月)	ごはん 1 に水 5～7 の割合、煮立ったら弱火 5～10 分くらい	味のしみていない身に大根おろし、水を加えて煮る。	肉料理でしたら、みそ汁の具は豆腐にしましょう。取り出して、みそ汁の上ずみと湯でのぼしスプーンの裏でつぶす。	
中 期 (7～8 カ月)	ごはん 1 に水 3～5 の割合、煮立ったら弱火 5～10 分くらい	味のしみていない身をこまかくほぐす。	水を加え弱火で煮て柔らかくする。	かつおぶしや煮干しでだしをとる。2 倍くらいの湯を加える。実はみじん切りにする。
後 期 (9～11 カ月) 主食、副食①、副食② の 3 種類を組み合わせる。	ごはん 1 に水 2～3 の割合、煮立ったら弱火 5～10 分くらい。徐々に柔らかいご飯にする。	身を食べやすくほぐす。	水を加え弱火で煮て柔らかくする。	大人もできるだけ薄味にする。実は 5～8mm 角位の大きさに
完了期 (12～15 カ月) 主食、副食①、副食② の 3 種類を組み合わせる。	柔らかいごはん 徐々に通常のごはんにする。お箸で食べる練習をする。	身を一口大にする。子どもの一人分をお皿に盛る。	そのまま	大人もできるだけ薄味にする。実は 1～2 cm 角位の大きさに

サンガこども園