



離乳食編

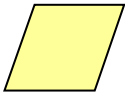
切り方、大きさ編

豆腐、野菜の切り方や大きさをご紹介します。


【豆腐】


さいの目に切る。 茹でる前  → 茹でた後  水分を吸って少し大きくなります。

【芋類】


小さめの乱切り。  芋類をつぶすときは煮汁を足してなめらかになるようにつぶします。（喉につかえないようにするため）

【野菜】

豆腐や魚と入れる野菜は薄めに切る。（短い千切りに近いです） 

野菜の煮物（根菜の煮物の人参や大根）は小さめのコロコロに切る。 

【魚（ほぐす大きさ）】

市販のほぐし身くらいの大きさ。 

離乳食編

分量の目安、その他編

量の目安や園での手づかみ食べを促す食材についてご紹介します

※分量はあくまで目安なので、その子の体調や食べ具合に合わせてください

【後期食】

ごはん（軟飯）：約80～90g たんぱく質：約15g 副菜：30～40g

【中期食】

ごはん（おかゆ）：約50～70g たんぱく質：約10～15g 副菜：約20～30g

☆園では手づかみ食べを促すために、人参スティックを提供しています。
握りやすい太さ、長さにした人参をだしと砂糖で甘く煮たものです。
ご家庭でもぜひ試してみてください♪

☆離乳食の冷凍について

作った離乳食は冷凍することができます。ただし豆腐は水分が抜けてしまうのでおすすめしません。

1回分ずつ小分けにして冷凍しておくとしやすく、便利です。

使う時は鍋でしっかりあたためて使用してください。また、早めに使い切るようにしてください。

離乳食編

レンジで簡単！ 基本のおかゆ

電子レンジで簡単に軟飯、おかゆを作ることができます！
焦げ付く心配もありません

作り方

- ① 耐熱ボールにご飯をいれ、ご飯が浸るくらいの水を入れる
- ② ラップをかけ、500～600Wで2～3分加熱する。→後期食用の軟飯完成！
- ③ ②でできあがった軟飯にさらにご飯が浸るくらいの水を足し、ラップをかけ500～600Wで1～2分加熱する→中期食用のおかゆ完成！

ポイント

- ・電子レンジで加熱しすぎると吹きこぼれることがあるので、様子を見ながら加熱してください
- ・軟飯もおかゆも、冷めてくると水分を吸って柔らかくなります。加熱が終わった段階で水分が多めに残っていても、食べられる位の熱さになる頃にはちょうど良い分量、固さになります
- ・離乳食を開始する時には、おかゆの上澄み（おもゆ）から始めます。おかゆを作り、上澄みだけとってあげてください。
慣れてきたらおかゆをすりつぶしたものをあげて、成長や咀嚼にあわせて徐々に固形分を増やしていきましょう。完了食は、園では少し柔らかめに炊飯器で炊いたご飯を提供しています。

離乳食編

豆腐の煮物

味付けや具材を変えれば何通りも作れます！

作り方

- ④ 豆腐はさいの目に切る。さっと湯通ししておく
- ⑤ 使う野菜を小さめに切り、下ゆでしておく
- ⑥ だし汁に調味料と豆腐、野菜を入れ15分くらい煮る（途中水分がなくなりそうになったら、水を足してください）
- ⑦ 水分に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

ポイント

- ・豆腐は煮込むと水分を吸って膨張して大きくなるので、少し小さめに切っておくと良いです。
- ・使用する野菜はその子に合わせて食べられるもの、食べたことのあるものを使用してください。
- ・だし汁はだしパック等でとったもので構いません。だし汁を効かせると調味料をあまり入れなくてもおいしくできあがるので、ぜひ使ってください。
- ・使う調味料の量は、見た目にはうっすら色がつく程度、味は風味が少しする程度で大丈夫です。あまり濃くならないように意識してみてください。
- ・後期食はできあがったものをそのまま、中期食はすり鉢でつぶしたものを園では提供しています。成長に合わせてつぶし加減も変えてみてください。
- ・具材の大きさや組み合わせ、目安の分量は別途ご紹介します♪

離乳食編

魚の煮物

味付けや具材を変えれば何通りも作れます！

作り方

- ⑧ 魚は湯通しして臭みを取る。皮は取っておく。ほぐして食べやすいようにする
- ⑨ 使う野菜を小さめに切り、下ゆでしておく
- ⑩ だし汁に調味料と魚、野菜を入れ15分くらい煮る（途中水分がなくなりそうになったら、水を足してください）
- ⑪ 水分に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

ポイント

- ・魚は湯通しする前に取れる骨は取り、ほぐす時にもう一度確認してください。
- ・使用する野菜はその子に合わせて食べられるもの、食べたことのあるものを使用してください。
- ・魚の種類は、園では鮭、たらを使用しています。
- ・魚にしっかり火が通っていることを確認してください。湯通しの時にしっかり火を通しておくと安心です。
- ・使う調味料の量は、見た目はうっすら色がつく程度、味は風味が少しする程度で大丈夫です。あまり濃くならないように意識してみてください。
- ・後期食はできあがったものをそのまま、中期食はすり鉢でつぶしたものを園では提供しています。成長に合わせてつぶし加減も変えてみてください。
- ・具材の大きさや組み合わせ、目安の分量は別途ご紹介します♪

離乳食編

いもの煮物

芋類は前期食でも提供しています

作り方

- ⑫ 芋は小さめの乱切りにし、軽く下ゆでしておく
- ⑬ 他に使う野菜を小さめに切り、下ゆでしておく
- ⑭ だし汁に調味料と芋、野菜を入れ芋がやわらかくなるまで煮る
- ⑮ 水分に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

ポイント

- ・芋類は煮すぎると溶けてしまうので、下ゆでの段階で加熱しすぎないように気をつけてください
- ・使用する野菜はその子に合わせて食べられるもの、食べたことのあるものを使用してください。
- ・芋は園ではじゃがいも、さつまいも、かぼちゃを使用しています。
- ・かぼちゃは皮は取って使用してください。
- ・じゃがいもを使う場合、芽が出ていないかしっかり確認し、あった場合はしっかり取り除いてください。芽には毒性があり危険です。
- ・使う調味料の量は、見た目はうっすら色がつく程度、味は風味が少しする程度で大丈夫です。あまり濃くならないように意識してみてください。
- ・後期食はできあがったものをそのまま、中期食はすり鉢でつぶしたものを園では提供しています。成長に合わせてつぶし加減も変えてみてください。
- ・具材の大きさや組み合わせ、目安の分量は別途ご紹介します♪

離乳食編

野菜の煮物

作り方

- ⑯ 使う野菜を小さめに切り、下ゆでしておく
- ⑰ だし汁に調味料、野菜を入れ15分くらい煮る（水分がなくなりそうになったら水を足してください）
- ⑱ 水分に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

ポイント

- きゃべつ、はくさいはしっかり火をとおさないで繊維が残ってつぶしづらい、食べづらいので、やわらかくなるまでゆでると良いです。
- 使用する野菜はその子に合わせて食べられるもの、食べたことのあるものを使用してください。
- 使う調味料の量は、見た目はうっすら色がつく程度、味は風味が少しする程度で大丈夫です。あまり濃くならないように意識してみてください。
- 後期食はできあがったものをそのまま、中期食はすり鉢でつぶしたものを園では提供しています。成長に合わせてつぶし加減も変えてみてください。
- いくつか野菜を組み合わせるとろみを作ってみてください♪