



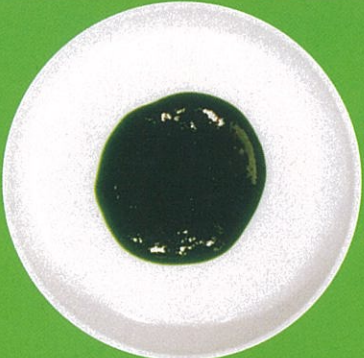
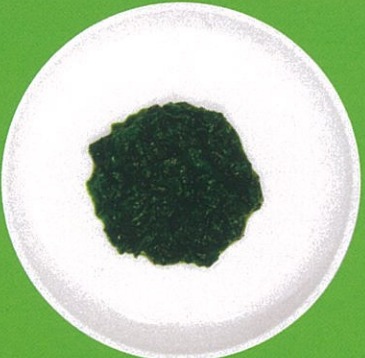
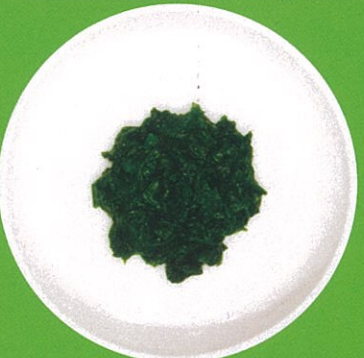













離乳食 かたさのめやす

赤ちゃんのかむ能力の発達に合わせて、かたさや粒の大きさを変えていきましょう。

市川市保健センター・市川市南行徳保健センター栄養担当

	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
形態	ポタージュ状→ジャム状	舌でつぶせる固さ フワフワ豆腐状	歯ぐきでつぶれる固さ 指でつぶせるバナナの固さ	歯ぐきでかめる固さ 大人よりも少し小さめ
米	 <p>水分が多い10倍がゆ すりつぶしてトトロ口にする。 (容量比)米：水＝1：10</p>	 <p>全がゆ 米粒が気にならない程度につぶす。 (容量比)米：水＝1：5</p>	 <p>全がゆ 米粒に水分を十分に吸わせるよう炊きあげる。 (容量比)米：水＝1：5</p>	 <p>やわらかいご飯 (容量比)米：水＝1：1.7</p>
ほうれん草	 <p>葉先をやわらかくゆでて裏ごし。水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>やわらかくゆで、細かいみじん切りに。水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>煮浸し ゆでてから7mm大に刻む。だし汁で煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>お浸し ゆでてから1cm大に縦、横、斜めに切る。</p>
納豆	<p>納豆は7か月ぐらいになってから</p>	 <p>すりつぶし、だし汁で煮る。</p>	 <p>細かく刻み、だし汁で煮る。</p>	 <p>粒を半分程度に刻む。</p>
白身魚	 <p>ゆでてすり鉢でよくすりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>さっとゆでて細かくほぐす。薄味で煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>1cmくらいの角切りにし、薄味で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>ムニエル 塩を少々ふってフライパンで焼く。身をほぐして与える。</p>
肉	<p>鶏肉は皮や脂を除き、7か月くらいから 牛、豚は脂のない赤身肉を8か月くらいから</p>	 <p>粗く刻み、ゆでてすり鉢でよくすりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>細かく刻み、薄味で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>	 <p>肉団子の煮込み 直径1cmの団子にし、薄味で煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※</p>

※水溶き片栗粉でとろみをつける。：片栗粉1に対して水2の割合で溶き、仕上げに加え、混ぜながら一煮する。
(片栗粉の代わりにコーンスターチの利用も可能)