

食事献立例（5～6ヶ月）



ポイント

なめらかな状態のものを「ごっくん」と飲み込む練習から始めましょう。最初は1日1回ゆっくり進めましょう。

献立

主食	つぶし粥	・・・・・・・・30g
汁物		
主菜	麩のぼったり煮	麩・・・・・・・・1個 かぶの葉・・・・・・・・少々 昆布だし・・・・・・・・少々
副菜	かぼちゃのペースト	かぼちゃ・・・・・・・・少々

基本的な考え方

- ★なめらかにすりつぶして、ヨーグルト状にする
- ★つぶし粥から始め、段々とつぶし方を粗くしていく
- ★慣れてきたらつぶした豆腐や白身魚などを試していく

1食あたりの食材の目安量

穀類	つぶし粥	※ひとさじずつ始める
野菜類	野菜ペースト	
	慣れてきたら…	
魚・肉	豆腐・麩	
卵類	白身魚	

レシピ

かゆ・ごはん

おかゆづくりのポイント

- ①おかゆの米と水の配合は目安です。鍋の大きさなどによっても水分量は変わってきます。
- ②日々、子ども達の口の動きは変化していきます。月齢にとらわれず、お子さんの「今」の口の動きに合わせた固さにしましょう。1回分ずつではなく、数回分作り置きをした方がこげずに炊くことができます。

米：水＝3g：30g
できあがり量＝おかゆ30g



①中火で炊く ②沸騰したら、ごく弱火で



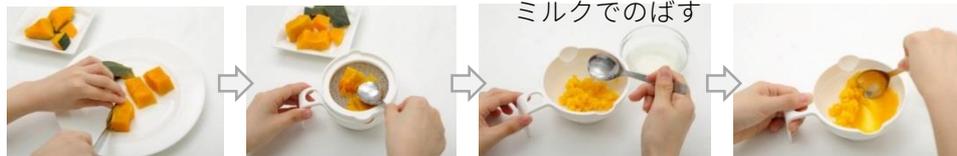
かぼちゃペースト



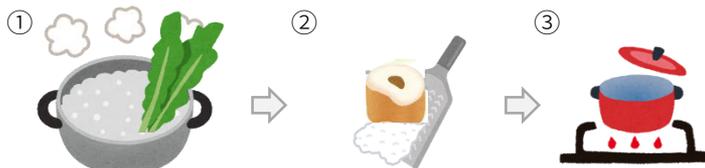
- ①かぼちゃを大きく切り、ゆでるまたは蒸す
- ②かぼちゃの皮を外し、裏ごしをし、ゆで汁などでのばしてペーストにする

ペーストの作り方

- ①皮を取る
- ②裏ごす
- ③だしまたはミルクでのばす
- ④混ぜる



麩のぼったり煮



- ①かぶの葉をゆでて、ペーストの作り方②のような形で裏ごす
- ②麩をおろし金ですりおろす
- ③①と②に、昆布だしを加えて炊く