

# 食事献立例（7～8ヶ月）

## ポイント

豆腐やプリン程度のものを目安に、舌でつぶせる固さの形態にしましょう。  
1日2回食を進めましょう。

## 献立

主食	5倍粥	・・・・・・・・50g
汁物	麩とかぶのみそ汁	麩・・・・・・・・1/3個 かぶ・・・・・・・・10g かぶの葉・・・・少々 昆布だし・・・・60ml みそ・・・・・・・・少々
主菜	鯛の煮つけ	鯛・・・・・・・・10g しょうゆ・・・・少々 水・・・・・・・・鯛が隠れる程度の量 水溶き片栗粉・・少々 (水1.5：片栗粉1)
副菜	かぼちゃのバター煮	かぼちゃ・・・・15g 無塩バター・・・・少々

### 基本的な考え方

- ★豆腐くらいの舌でつぶせるくらいの固さにする
- ★野菜は大きまま茹でて、細かくみじん切りか粗くつぶす
- ★魚は白身魚から赤身魚、青皮魚の順に試していく
- ★卵は卵黄から全卵へ。白身の部分は後からに。

## 1食あたりの食材の目安量

穀類	5倍粥・・・・・・・・50～80g
野菜類	野菜、果物・・・・20～30g
魚・肉	魚・・・・・・・・10～15g または肉・・・・10～15g
豆腐	または豆腐・・・・30～40g
卵類	または卵・・・・卵黄1個～全卵1/3個 または乳製品・・・・50～70g

# 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＝10g：50g  
できあがり量＝おかゆ50g



- ①中火で炊く ②沸騰したら、ごく弱火で



## 鯛の煮付け

- ①魚と水としょうゆで煮込んでほぐし、水溶き片栗粉でとろみをつける



## かぼちゃのバター煮

①



②



- ①かぼちゃを大きく切り、ゆでるまたは蒸す
- ②かぼちゃの皮をはずして、適当な大きさに切り、バターとだしなどで煮る

## 麩とかぶのみそ汁

①



②



③



- ①かぶを大きく切ってだしで煮る
- ②麩を水で戻す
- ③①と②を適当な大きさに切り、鍋に戻して、みそを溶かしてひと煮立ちする