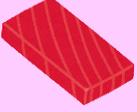


# 離乳食中期（7～8か月頃）



<p>離乳食の回数</p>	<p>1日2回 離乳食を食べた後すぐに母乳・ミルクをあげる。 母乳・ミルクだけのむ時に比べて、半分より多く飲める食事量 がいいです。</p>		
<p>離乳食のタイミング</p>	<p>母乳・ミルクをあげる時間の少し前</p>		
<p>離乳食のかたさの 目安</p>	<p>ジャム状→豆腐ぐらいの固さ（指でつぶせる）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
<p>食べ方トレーニング</p>	<p>モグモグします（舌とうわあごでつぶせるように）</p>		
<p>固さと量の目安</p>	<p>主食 （おかゆ）</p>	<p>副菜 （野菜・果物）</p>	<p>主菜 （タンパク質）</p>
	<p>&lt;固さ&gt; おかゆのごはんを かるくつぶす</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>おかゆそのままです 試してみる</p>	<p>&lt;固さ&gt; やわらかくゆで て、なめらかに つぶす</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>やわらかくゆで て、あらくつぶ す</p>	<p>&lt;固さ&gt; やわらかくゆで、なめ らかにつぶす</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>やわらかくゆで、あ らくつぶす</p>
	<p>&lt;量&gt; 赤ちゃん用の お茶碗半分</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>赤ちゃん用の お茶碗2/3</p>	<p>&lt;量&gt; 大さじ1</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>大さじ2</p>	<p>&lt;量&gt; 魚・肉…大さじ1 豆腐 …大さじ2～3 卵黄1～全卵1/3 ヨーグルト…大さじ3～5</p>
	<p><b>主食＋主菜＋副菜をそろえましょう。</b> <b>このスケジュール通りにすすまなくてもだいじょうぶです。</b></p> <p>食べる量も固さもあかちゃんの進み具合にあわせてあげてくだ さい。</p>		

作り方	*初めての食品を食べる日は、離乳食スプーンで1日1さじから始めましょう。	
主食	マカロニ・スパゲティ 	やわらかくなるまでゆでて、細かくきざむ。
主菜 (タンパク質) (どの順番でも大丈夫です。)	ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> <li>すりおろしリンゴやつぶしバナナを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱したものを、無糖のプレーンヨーグルトにまぜてもOK。(ヨーグルトは小さいパックがおすすめ)</li> <li>赤ちゃん用のヨーグルトもあります</li> </ul>
	牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱料理に少量ずつ使いましょう。飲み物としては1歳を過ぎてからにしましょう。</li> </ul>
	納豆 	耐熱容器にひきわり納豆とだしを入れて、ふんわりラップをして電子レンジでグツグツするまで加熱する。食べにくい場合は、つぶしてあげてください。
	卵(白身) 	黄身が食べられたら、白身を食べさせてみます。固ゆで卵の白身だけとりだし、つぶして、だしでのばしたり、おかゆとまぜたりしてあげる。
	赤身魚(マグロ・カツオ等) 	切り身(お刺身が便利です)をゆでて、皮と骨をとりのぞき、つぶす。適量のゆで汁がはいった鍋にもどし、水溶き片栗粉をいれて加熱してとろみをつけると食べやすいです。
	鶏ささみ 	ささみはすじをとり、魚と同様に調理します。脂の少ないとりむねミンチでも良いです。ぬるだしにいれて、ときほぐしてから、火にかけるとだまになりにくいです。
	味付け 	だし
油		バターが少量つかえる程度です。
調味料		調味料はまだ使いません。野菜やこんぶ、かつおなどでとっただしでうま味をプラスします。