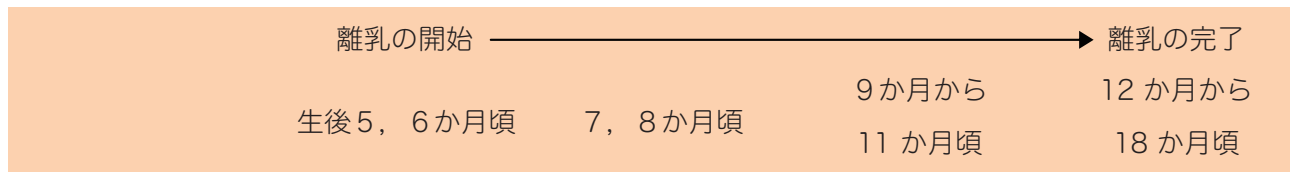


離乳食の進め方の目安



〈食べ方の目安〉

- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

〈食事の目安〉

調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ 90 ~軟飯 80	軟飯 90~ ご飯 80
	II	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50
	III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10~15 10~15 30~40 卵黄1~ 全卵1/3 50~70	15 15 45 全卵1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵1/2 ~2/3 100

〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせる固さ

歯ぐきでつぶせる固さ

歯ぐきで噛める固さ

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。



忙しいママのために

忙しいママのために

毎日おかゆを作るのって大変！

〈大人のごはんから〉



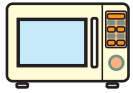
大人のごはん+



ごはんの
約3倍のお湯

をおなべに入れよく煮ておかゆにします。

〈電子レンジで〉 深めの器にお米大さじ1/2杯と、水1/2カップを入れて軽くラップをする。



600 Wで2分加熱、次に200 Wで15分加熱し、ラップをしたまま約10分蒸らす。月齢に合わせて、加熱が足りないようなら、蒸らした後に、1分ずつ加熱する。



なかなかお買物にも

行けなくて・・・







じゃがいも、玉ねぎ等は風通しのよい所に置いて保存します。

野菜などは新聞紙で包んだり、専用のビニール袋に入れたりして冷蔵庫の野菜室へ入れると長持ちします。



今日はおばあちゃんに ちゃんを預かってもらうの・・・

冷凍庫をおおいに活用しましょう。冷凍の素材を持参してベビーフードと組み合わせれば手軽に離乳食が作れます。おばあちゃんも簡単ですね。

 準備しておくもの	 持参するもの	 組み合わせ例
おかゆ 一度にたくさん炊くとおいしいおかゆができます。	 ラップで小分けにして冷凍	(冷) おかゆ + ほうれん草 } ※ みどりがゆ
野菜・芋 大きいままゆでるとすりおろし、うらごしするのが楽です。	 ラップに包んで冷凍	(冷) にんじん + プリンの素 } ※ キャロットプリン
だし・スープ 時間のあるときにまとめて作っておきます。	 製氷皿で冷凍	(冷) スープ + レバーうらごし 豆腐 } ※ 豆腐とレバーのスープ

※の作り方は、P.24を参考にしてください。



エッペン グルメベビー

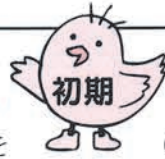
簡単離乳食（ベビーフードを活用して）



ベビーフードを利用した **簡単** 離乳食



かぼちゃとチーズのマッシュ



- ① ベビーフードかぼちゃうらごし を熱湯でのばしみじん切りにしたチーズ5gをませる。
(スライスチーズを使うと便利)

キャロットプリン

白ヨーグルト



- ① ベビーフードプリンの素 を熱湯でとき、ゆでてうらごししたにんじん10gとませ型に流し固める。
- ② ①を器にあけプレーンヨーグルト大さじ1をかける。



みどりがゆ



- ① ベビーフードほうれん草うらごし を熱湯でとき、おかゆにませ少しむらす。

豆腐とレバーのスープ



- ① ベビーフードレバーのうらごし をスープでゆるめにのばし、ゆでてつぶした豆腐20gを浮かべる。



キャロットゼリー



- ① 1/2カップの水にゼラチン2gをふり入れ ベビーフードにんじんうらごし を加え、弱火でませながら煮溶かす。
(レンジを使ってもよい)
- ② ①にレモン汁少量を加え型に流し冷やす。

トマトグラタン



- ① トマトの皮を湯むきして5mm位の輪切りにしグラタン皿にのせる。
- ② ベビーフードホワイトソース を①にのせ、オーブントースターで焼く。
(パン粉やチーズをのせてもよい)



ブロッコリーのクリーム煮



- ① ベビーフードコンポタージュ を熱湯でとき、やわらかくゆでて刻んだブロッコリー20gとませる。

なすのマーボー



- ① なすの皮をむき水にさらしてアクをぬき1/2本分をゆでる。
- ② ベビーフードミートソース を熱湯でのばし①とませる。

ベビーフードを上手に利用すれば時間も節約できるし、種類も豊富で硬さや味つけも参考になるわね・・・

