

離乳食教室

★チキンミートローフ★ (大人2人分と離乳食1人分)

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| 鶏ひき肉・・・100g | ① たまねぎはみじん切りにする。パプリカは3mm角に切る。 |
| たまねぎ・・・60g | ② 材料をすべて混ぜ合わせて、アルミホイルで棒状にきっちり包み込む。 |
| パプリカ・・・30g | ③ 蒸気の上上がった蒸し器で12～15分蒸す。 |
| 卵・・・1/2個 | ④ 荒熱をとって食べやすい幅に切る。 |
| パン粉・・・大さじ1 | *大人だけの時は、塩は小さじ1/3位に増やしてもよい。 |
| 粉チーズ・・・大さじ1 | |
| ドライパセリ・・・大さじ1/2 | |
| 塩・・・小さじ1/4 | |
| こしょう・・・少々 | |

大人の献立のヒント

- 主食・・・ごはん
- 主菜・・・ミートローフ
- 副菜・・・おひたし
- 汁・・・みそ汁

- ① おひたしやみそ汁に季節の野菜を使いましょう。
- ② 野菜の切り方は、小さく刻む場合は大人用は大きく切る。(特定の野菜だけ取りたいときは大きい方が楽)
- ③ 松風には野菜の付け合わせを。

初期は汁の具を味付け前に取り、つぶして湯でのばす。

みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付けする料理は取り分け離乳食の強い味方です。
季節の野菜や豆腐、肉、魚など色々な組み合わせを楽しみましょう。

初期(ごっくん期) (6か月)

★ ふと野菜のとろとろ煮

- ふ・・・3個
- 野菜・・・20g

- ① みそ汁の具のふと野菜を取り分けて、すりつぶしだしでのばす。

*まだふを食べていない場合は、野菜のみで。

*組み合わせ

- ・主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

中期(もぐもぐ期)

★ 鶏団子と野菜のくずし煮

- 鶏ひき肉・・・10g
- 片栗粉・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ1
- にんじん、玉ねぎのすりおろし
- みそ汁の具・・・少々

- ① カッコを混ぜ合わせる。
- ② みそ汁(味なし)を煮立たせ、①を丸めて加える。ほぐしながら食べさせる。

*みじん切り野菜が食べられるようになったら、大人の方を加熱前に取り分け、水で緩めて、煮てもよい。

*組み合わせ

- ・主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

後期(かみかみ期)・完了期(ばくばく期)

★ チキンミートローフ

出来上がりの1/8量程度を食べさせる

- ・パプリカもみじん切りにする。
- ・ぼそぼそで食べれないときは、みそ汁(味なし)+片栗粉のとろみあんをかける。

*味付けなしの場合

調味料を加えずに混ぜたものを、離乳食分だけ取り分け別に加熱する

*卵なしの場合

卵を加えずに混ぜたものを取り分け、1/8につき水小さじ1を加え加熱する。
大人分も卵なしの時は、水大さじ2位加える。

*大人と同じものを食べさせるとき

松風と同量位のみそ汁(味なし)でさっと煮る。

*組み合わせ

- ・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)
- ・副菜になるものを合わせる

飯塚市のHPに元気レシピ(1汁3菜のバランス食です)を掲載しています。
大人レシピのヒントに活用してください。

5～6か月頃(初めの頃)

最初の離乳食は10倍がゆをなめらかにすりつぶして1さじから始めます。
おかゆに慣れたら野菜のとろとろ煮も一緒に与えます。少しずつ水分を減らしていきます。

★ つぶしがゆ (作りやすい分量)

ごはん・・・大さじ2
水・・・・・・200cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして20分くらい煮て、7～8分蒸らす。
- ③ なめらかに裏ごしする。

★ 野菜のとろとろ煮

季節の野菜・・・各10g
だし汁・・・・・・適量

- ① 野菜は小さめに切り、茹でておく。
- ② 野菜は裏ごしし、だし汁でとろとろ状にのばす。

初めて食べさせる食品は 保護者が試食してください

調理実習は使い方の目安です、必ず試食させないといけないわけではありませんので、もう少し月齢が進んでから食べさせようと思っている食品の試食は、保護者が行なってください。

お子さんに試食させる場合は、小さじ1杯程度の試食にしてください。

献立は作りやすい分量で作っています。家庭でも、初めて食べさせる食品は、小さじ1杯程度にしましょう。

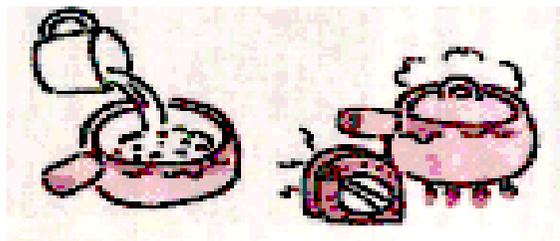
おかゆ・軟飯の米と水の割合

炊飯器で

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	硬がゆ	軟飯
米と水の比率	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水4	米1：水2～1.5
作りやすい分量	米大さじ2 ：水300ml	米大さじ2 ：水1カップ強	米大さじ3 ：1カップ強	米大さじ3 ：水180ml	米0.5合 ：水180～130ml

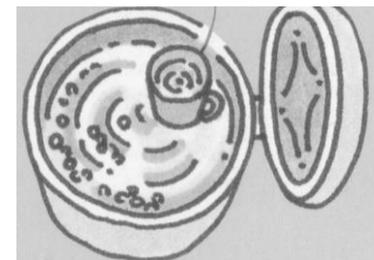
米がゆ (10倍がゆ)

- ① 米大さじ2をとぎ、水1.5カップを加えて30分置く
- ② ふたをして、強火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして1時間炊く



コップがゆ (10倍がゆ)

- ① 深めの湯飲みに洗った米と10倍の水を入れて30分おく
- ② 家族のごはんを炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分に蒸らす



★ 離乳完了後の補食 (おやつ)

補食のエネルギーは子どもが1日に摂りたい摂取エネルギーの10～20%、100～200kcalを目安とします。1日に2回の補食を与えるなら、1回のエネルギーは50～100kcal程度です。牛乳100ccで、60kcalあるので、飲みすぎるとあっという間にエネルギーをオーバーしてしまいます。

その日の献立で摂りたらない栄養素を補食に盛り込みましょう。お菓子ばかりにならないようにしましょう。

★ ヨーグルトむしパン (5個)

ホットケーキの素 100g
固形ヨーグルト 1個(80g)
砂糖 大さじ1/2

- ① ホットケーキの素、ヨーグルト、砂糖を混ぜあわせる。
- ② アルミカップに生地を八割目に流し入れ、蒸気の上があった蒸し器で10分ほど蒸す。

※ヨーグルトはフルーツ味にするといろいろな味が楽しめます。