

【だしの取り方】 昆布・鰹節

【材料（だし4カップ分）】

昆布・・・10g（約10cm角）

削り節・・・20g（※かつお節でも同量です。）

水・・・1リットル



1. 昆布を一晩水につける。



2. 火にかける。沸騰する前に昆布を取り出す。

3. コップ1杯の水を入れて温度を下げる。（約90℃）



4. 削り節を入れる。

沸騰直前で火をとめて1分程おく。



5. ザルにふきんを敷きこす。

【だしの取り方】 野菜スープ

【材料】

野菜・・・2～3種類（70～80g）

水・・・2カップ



1. キャベツや人参などくせのない野菜を
小さく切り、鍋に水を入れ、15～20分煮る。



2. 野菜が柔らかくなったら、ザルでこす。

ザルに残った野菜は、裏ごししたり、

きざんだりして離乳食に使用する。

また保存容器に入れて冷凍も可能。

基本のおかゆ

10倍がゆ



初期 (5~6か月) ※初中期

初めは滑らかにすりつぶす (ポタージュ状)
慣れてきたら水分量を減らし、ヨーグルト
ぐらいの固さとなめらさに

お米から作る場合 米 : 水 = 1 : 10

ご飯から作る場合 ごはん : 水 = 1 : 5

7倍がゆ



中期 (7~8か月)

口を閉じてゴックンと飲み込めるように
なってきたら7倍がゆに
少し粒が残るくらいで舌でつぶせる固さ。

お米から作る場合 米 : 水 = 1 : 7

ご飯から作る場合 ごはん : 水 = 1 : 3

5倍がゆ



後期 (9~11か月)

舌を動かして食べることができるよう
になってきたら5倍がゆに
粒が残り、歯ぐきでつぶせる固さ

お米から作る場合 米 : 水 = 1 : 5

ご飯から作る場合 ごはん : 水 = 1 : 2

軟飯



後期・完了期 (10~18か月)

歯も生え、よく口を動かして食べるように
なってきたら軟飯に
歯茎で潰せるくらい柔らかく、おかゆより
はもっちりとした食感
手づかみ食べもスタートする時期 (おにぎ
りの形にもしやすい)

お米から作る場合 米 : 水 = 1 : 3

ご飯から作る場合 ごはん : 水 = 1 : 1

食材の大きさ・量の目安

初期（ゴックン期）5～6か月



炭水化物

10倍がゆ：ひとさじから

ビタミン・ミネラル

野菜類：ひとさじから

たんぱく質

豆腐等：ひとさじから

トロトロのポタージュ状からスタート。
やわらかくゆでてから、なめらかにすりつぶす。
慣れてきたら水分を減らしながらペースト状に。

初中期（ゴックン期）6～7か月



炭水化物

10倍がゆ：20～30g

ビタミン・ミネラル

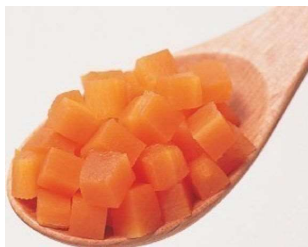
野菜果物：10～20g

たんぱく質

豆腐・魚：10g

やわらかくゆでてから、みじん切りにする。とろみをつける。
絹ごし豆腐くらいが目安。
フードプロセッサーやみじん切チョッパーを使うと時短。

中期（モグモグ期）7～8か月



炭水化物

7倍がゆ：50～80g

ビタミン・ミネラル

野菜果物：20～30g

たんぱく質

魚・肉：10～15g

2～5mm角に切る。慣れてくると少しずつ大きくしていく。
とろみをつける。やわらかく舌でつぶせる固さ。
豆腐くらいが目安。

後期（カミカミ期）9～12か月



炭水化物

5倍がゆ：90g～軟飯：80g

ビタミン・ミネラル

野菜果物：30～40g

たんぱく質

魚・肉：15g

2cmほどのスティック状に切る。
前歯でかじり取る練習や手づかみの練習。
歯ぐきでつぶせる固さ。バナナくらいが目安