

そろそろ離乳食にも 慣れてきたころかな？

～ 7～8か月頃の離乳食 ～

リズム を整え
家族で楽しい食卓
を囲みましょう。

はじめて の食材
は午前中にチャレンジ
しましょう。

はちみつ は
1歳を過ぎるまではま
だ与えないでください。
※乳児ボツリヌス症予防

牛乳 は1歳を過ぎるま
で飲料にはしない。
※調理にはもぐもぐ期から使用OK！

もぐもぐ期（生後7～8か月）

上あごと舌でつぶしながら食べます

生活のリズムを整え1日2回食にしてみましょう

例)

朝



母乳・ミルク

午前中



離乳食

＋
母乳・ミルク
(欲しい分)

午後



母乳・ミルク

夕



離乳食

＋
母乳・ミルク
(欲しい分)

寝る前



母乳・ミルク

※この時期は、栄養の7割を母乳・ミルクから補っています。

☆パプリカとほうれん草のじゃがいも白和え☆



【材料（1食分）】

・パプリカ	10g
・ほうれん草	5g
・じゃがいも	10g
・とうふ(絹ごし)	20g

【作り方】

- ①パプリカ、じゃがいも、とうふをそれぞれ600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ②ほうれん草は、柔らかくなるまでゆでて水を切る。
- ③パプリカは皮をむき、ほうれん草とともにみじん切りにする。
- ④じゃがいも、とうふはスプーンでつぶす。
- ⑤③、④を和えたら出来上がり。

point !

パプリカのあまみでとても食べやすいですよ♡
大人用としてマヨネーズを加えると更にコクがUPします。

かみかみ期（生後9～11か月）

歯茎でつぶしながら食べて手づかみ食べも始まります

鉄分を意識しながら1日3回食にしてみましょう

例)

朝



母乳・ミルク

午前中



離乳食
+
母乳・ミルク

午後



離乳食
+
母乳・ミルク

夕



離乳食
+
母乳・ミルク

寝る前



母乳・ミルク

※栄養の半分以上を離乳食から摂るようになる為、内容も重視されてきます。
※離乳食の量も増えてくるとだんだん食後のミルクの量が減ってきます。

☆鉄分たっぷりしっとりパンケーキ☆



【材料（1食分）】

- ・熟したバナナ 1/2本
- ・ほうれん草 10g
- ・きな粉 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1

【作り方】

- ①ボウルの中で熟したバナナをフォークでつぶす。
- ②ほうれん草は、柔らかくなるまでゆでて水を切り、みじん切りにする。
- ③①に②ときな粉、小麦粉を入れ最後に牛乳を加えよく混ぜる。（水分が足りない時は牛乳か水を足す。）
- ④③をテフロン加工のフライパンで一口大の大きさに焼く。

point !

ひとりで手づかみ食べが出来ます。
粉ミルクやフォローアップミルクを加えると更に栄養価がUPします。

🍅 栄養バランスは見た目バランス 🍅

炭水化物
体を動かす力



主食

9～10か月離乳食1回分目安



全粥90～軟飯80g



食パン 25～35g

ビタミン ミネラル
体の調子を整える



副菜



野菜 30～40g

+



果物 10g

タンパク質
筋肉 血液 骨を作る



主菜

※この中から1種類を選ぶ



魚 15g



肉 15g



とうふ 45g



全卵 ½個



無糖ヨーグルト 80g

主食、副菜、主菜のグループの中からそれぞれ1種類以上を選び組み合わせることで、バランスの取れた離乳食になります。色合いがカラフルになっているかも要チェックです ✓

やってみよう 手ばかり

離乳食を作るとき「はかり」を使うのが面倒と思いませんか？
そんなときは 『手ばかり』 をしていきましょう!!

○10gの目安○

根菜…厚さを1cmに切り3本の指の第二関節までの大きさ

葉菜…手のひらの大きさ

魚・肉…根菜と同じ



たまねぎ



ほうれん草
(3～4枚)



白身魚



にんじん



きゃべつ



むね肉