

取り分け離乳食のすすめ



◎野菜スープ ~万能だし~



《材料》

- にんじん
- たまねぎ
- キャベツ
- ジャがいも
- 小松菜
- ブロッコリー

合わせて両手のひら1杯分

• 水・・・500~800cc

ステップ1



野菜をざく切りにして鍋に入れ、
水を加えて中火で30~40分軟らかく煮込む。

＜Point＞あくを丁寧に取る。水が足りなくなったら、足してもOK。

ステップ2



ざるにあける。
野菜は離乳食用と、大人の食事用どちらにも使用OK。

ステップ3



製氷皿や専用容器に移し、フリージングOK。

＜Point＞約1週間では使い切るように。

野菜スープをアレンジ

◎野菜スープ ~万能だし~



《材料》
・にんじん
・たまねぎ
・キャベツ
・じゃがいも
・小松菜
・ブロッコリー
・水 500~800cc

合わせて両手のひら1杯分

ステップ1



野菜をざく切りにして鍋に入れ、
水を加えて中火で30~40分炊ら
かへ減らさぬ。
※Potはあくを丁寧に取る。水が足りな
くになったら、足してもOK。

ステップ2



ざるにあける。
野菜は離乳食用と、大人の食事用ど
ちらにも使用OK。

ステップ3



製氷皿や専用容器に移し、フリージ
ンで凍らす。
※Potは約1週間では使い切るように。

みそ



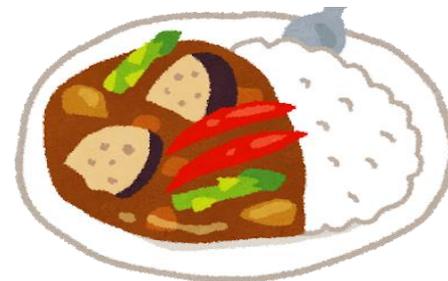
みそ汁

牛乳



シチュー

カレールウ



カレー

家族のごはんと一緒に作る取り分け離乳食

『取り分け』離乳食とは...

家族が食べる大人用の料理をつくる途中や、できあがった料理から赤ちゃんに合った食材を取り分けて食べやすくアレンジした料理

◎赤ちゃんに合った食材を使って大人の料理をつくる

◎赤ちゃんが食べやすくなる調理、味付けをする

形状や固さは発達段階に合わせて。塩分、糖分、脂肪分は控えめに。

家族みんなに同じ食材が使えて無駄がない！
時間の節約にも！

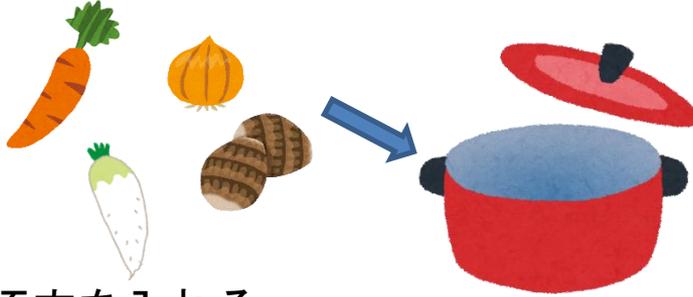


(例) 豚汁

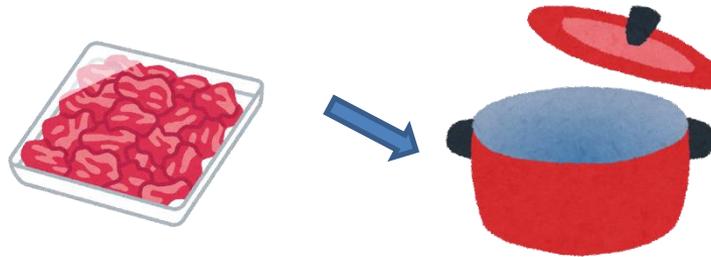
1. だし汁と豚肉以外の具材を煮る。

・赤ちゃんに合った野菜を選ぶ

Ex. 人参・大根・玉ねぎ・里芋など



2. 豚肉を入れる。



3. 味噌を入れ味付けをする。



5~6か月、7~8か月頃は
ここで取り分け!!

肉や調味料を入れるまえに
取り分けましょう。
野菜が柔らかくなるまで煮込む。

9~11か月頃は
ここで取り分け!!

味付け前に野菜や肉を取り分けま
しょう。
野菜や肉は細かく刻んで赤ちゃん
に合わせた形状に。

1歳~1歳半頃は
ここで取り分け!!

具材は食べやすい大きさに切り、
汁はだし汁などで薄めて薄味に。