



7か月頃から食材の幅が広がりいろいろ食べられるようになります。
 パパとママの夕食のおかずを作る時に離乳食を取り分けると、
 離乳食作りが手軽に楽しくつくれます。

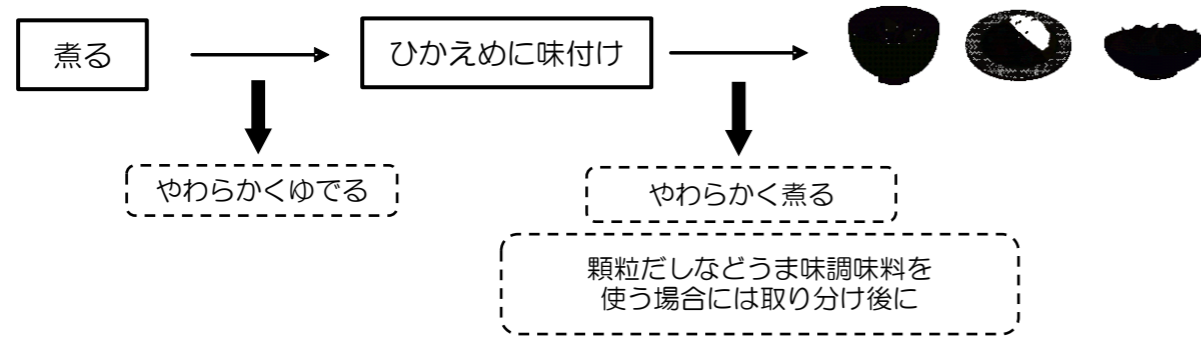
どこで 取り分けできるの??

↓ : 取り分けできるところ □ : 取り分けのポイント、注意点

汁物 煮物

★ 炒め煮料理の取り分けは、油類が使える9か月から

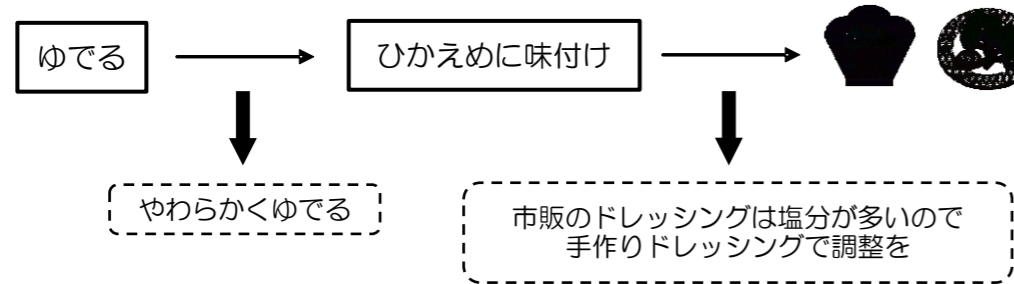
みそ汁、カレー、野菜の煮物、煮魚 など...



和え物

★ 取り分けには温野菜サラダがおすすめ

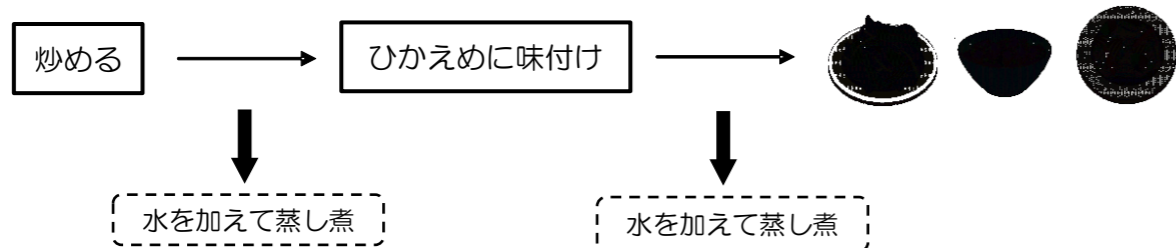
青菜のおひたし、サラダ など...



炒め物

★ 油類が使える9か月から

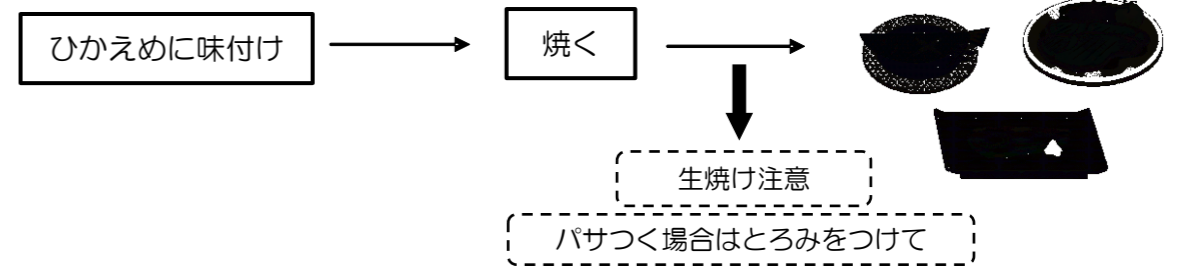
野菜炒め、焼きそば など...



焼き物

★ 油類を使った料理の取り分けは、9か月から

焼き魚、生姜焼き、ムニエル など...



取り分け離乳食のポイント

大人の食事の栄養バランスを整えて 一汁三菜を基本に

ご飯
+
お味噌汁やスープ
+
肉・さかな・豆腐・卵などの料理
+
野菜料理を2種類

お子さんの
離乳食の
進み具合に応じた
食材、固さ、形状、
味付けで

大人も薄味、油は控えめに

味が濃いか？油つかっちゃった！
 そんな時は余分な塩分、油分をお湯で煮返したり、
 お湯をかけてお子さん向けの味付けに

たくさんつくってフリージング

《味付け前の素材で》
 味付けや材料の組み合わせを変えれば
 バリエーションが広がります

《できあがりの料理で》
 忙しい時でも、解凍すれば一品に

パサパサ料理にはとろみをプラス

米粉、片栗粉、じゃがいも、ヨーグルト、
 ベビーフード（裏ごし野菜、野菜のあんかけ、
 ホワイトソース）などで
 とろみをつけると食べやすくなります