



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。

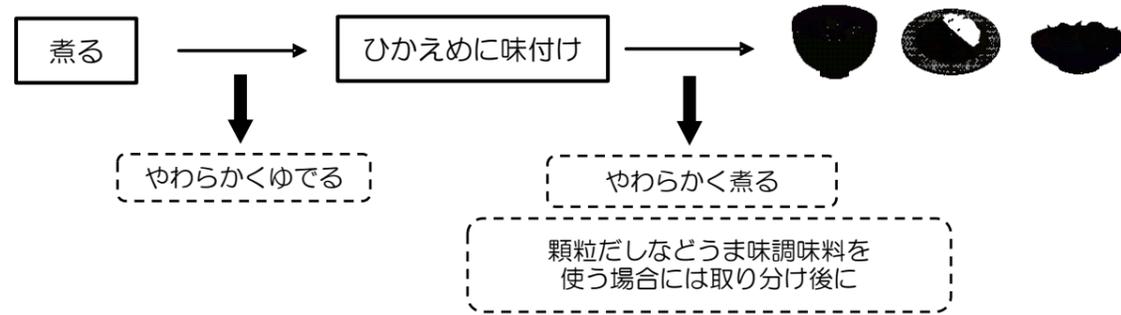
## どこで 取り分けできるの??

↓ : 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

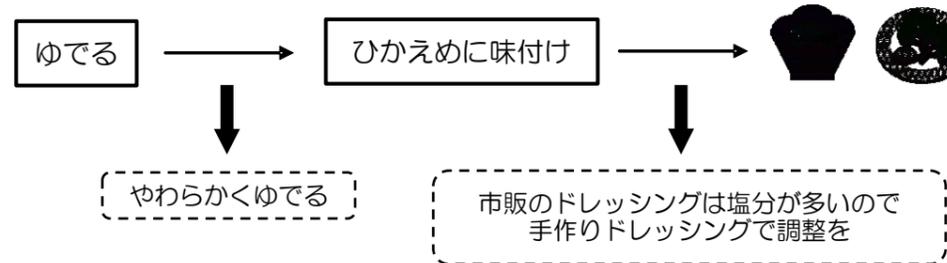
## みそ汁、カレー、野菜の煮物、煮魚 など...



### 和え物

★ 取り分けには温野菜サラダがおすすめ

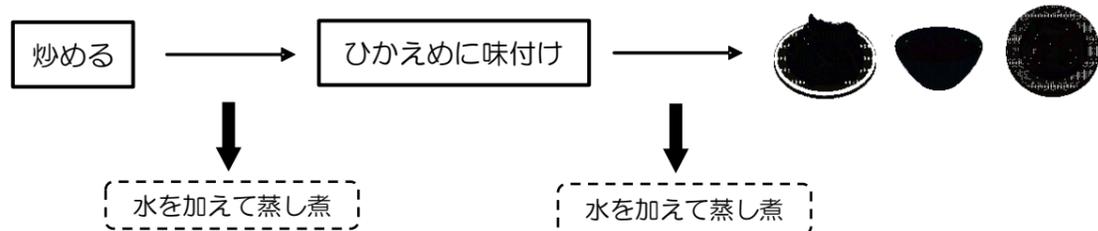
## 青菜のおひたし、サラダ など...



### 炒め物

★ 油類が使える9か月から

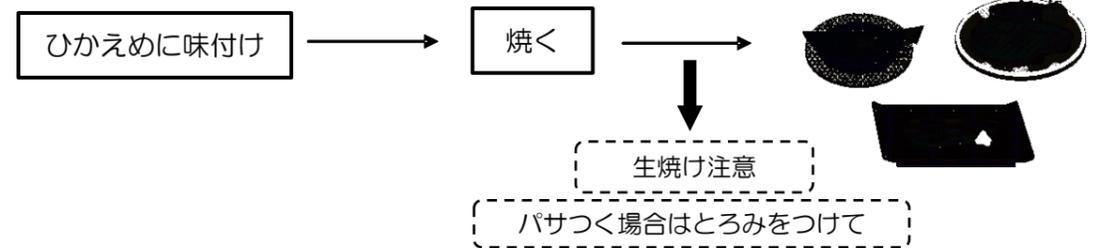
## 野菜炒め、焼きそば など...



### 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