

離乳中期 (7ヵ月頃～)の食べ方の目安

離乳食が慣れてきたら1日2回食にいきましょう♪

1回目

この時期の
母乳 or ミルクの目安量

150ml×4回

エネルギー 400kcal
たんぱく質 9.9g
脂質 21.0g
炭水化物 42.0g



食材費(1人分)
65 円

エネルギー 140kcal, たんぱく質 5.0g, 脂質 4.6g, 炭水化物 19.4g

M E N U

- ・全粥(5倍粥)50g
- ・白身魚のバター煮
- ・味噌汁
- ・ポテトサラダ
- ・おろしきゅうり酢の物
- ・フルーツヨーグルトあえ

形態の目安



舌でつぶせる硬さ

生活リズム(例)



2回目



食材費(1人分)
65円

エネルギー 137kcal, たんぱく質 5.4g, 脂質 4.4g, 炭水化物 19.1g

MENU

- ・全粥(5倍粥)50g
- ・鶏ミンチの野菜味噌煮
- ・野菜スープ
- ・ちんげん菜の煮物
- ・かぼちゃのミルク煮
- ・バナナ果肉

食べ方の目安

- 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう

この時期の食事の進め方

- 決まった時間に与えます
- 唇を使ってスプーンから食物を取り込み、舌と上あごで食べ物をつぶすことを覚えます
もぐもぐ練習を増やしましょう
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えます
飲み込みにくいものはとろみをつけることも工夫の一つです
- 食品の数を増やしていきます
卵は卵黄から全卵へ、魚は白身から赤身、青魚へと進めていきます。乳製品や鶏肉、豆類、いろいろな野菜、海藻など種類を増やします
- 栄養バランスも考えた献立に
1回の離乳食に、粥やうどんなどの穀類やたんぱく源のもの、野菜が必ず入っていることが理想です
- 家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れていきましょう
食塩、砂糖、油など調味料も使用して、それぞれの食品のもつ味を活かしながらおいしく調理します
- 母乳またはミルクは離乳食の後に与えましょう
離乳食が増えるにしたがって母乳やミルクの量が減り、母乳やミルクから自然に食事に移行できるようになります



全粥(5倍粥) 50g



食材費(1人分)
4円

「〇倍粥」はお米の重量1に対して水が〇倍という意味。
【全粥(5倍粥)】お米1に対して水が5

材料(作りやすい分量)

米…………… 100g
水…………… カップ2と1/2(500g)

【作り方】

1. 米をといで5倍量の水に1時間浸水させる。
2. 鍋に1を入れ、中火で沸騰させてからふたをすらし、火を弱め50分程度炊き、火を止め10分蒸らす。
(炊飯器でも簡単に作れます)

全粥1食50gあたり	
エネルギー	: 36kcal
たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 0.1g
炭水化物	: 7.9g
カルシウム	: 1mg
鉄	: 0mg
塩分	: 0g

白身魚のバター煮



食材費(1人分)
23円

材料(1人分)

白身魚切り身 …………… 15g
A { コンソメスープの素 …… 少々
バター…………… 小さじ1/2(2g)

【作り方】

1. 鍋に白身魚とひたひたになる程度の水とAを入れ、くたくたになるまでつぶしながら煮る。

エネルギー	: 27kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 1.7g
炭水化物	: 0.1g
カルシウム	: 5mg
鉄	: 0mg
塩分	: 0.2g

味噌汁



食材費(1人分)
5円

材料(1人分)

にんじん…………… 5g
大根…………… 5g
だし汁…………… 大さじ2と2/3(40g)
みそ…………… 小さじ1/2(3g)

【作り方】

1. にんじんと大根はみじん切りにする。
2. 鍋に1とだし汁を入れて煮る。
3. 具が軟らかくなったらみそを溶き入れてひと煮立ちさせる。

エネルギー	: 10kcal
たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 0.2g
炭水化物	: 1.3g
カルシウム	: 7mg
鉄	: 0.1mg
塩分	: 0.4g

ポテトサラダ



食材費(1人分)
12円

材料(1人分)

じゃがいも…………… 15g
マヨネーズ…………… 小さじ1弱(3g)

【作り方】

1. じゃがいもは細かく切り、軟らかくなるまでゆでる。
2. 水気をきって、熱いうちにフォークでつぶす。
3. マヨネーズを加えて混ぜる。

エネルギー	: 32kcal
たんぱく質	: 0.3g
脂質	: 2.2g
炭水化物	: 2.7g
カルシウム	: 1mg
鉄	: 0.1mg
塩分	: 0.1g

おろしきゅうり酢の物



食材費(1人分)
8円

材料(1人分)

きゅうり…………… 15g
A { 砂糖…………… 小さじ1/3(1g)
酢…………… 少々

【作り方】

1. きゅうりはよく洗ってすりおろす。
2. Aを混ぜ合わせ、1を加える。

エネルギー	: 6kcal
たんぱく質	: 0.2g
脂質	: 0g
炭水化物	: 1.5g
カルシウム	: 4mg
鉄	: 0mg
塩分	: 0g

フルーツヨーグルトあえ



食材費(1人分)
13円

材料(1人分)

みかん(果肉)…………… 20g
プレーンヨーグルト…………… 大さじ1(15g)
砂糖…………… 小さじ1(3g)

【作り方】

1. みかんは細かく切る。
2. プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜ、1を入れる。

エネルギー	: 30kcal
たんぱく質	: 0.7g
脂質	: 0.5g
炭水化物	: 6.0g
カルシウム	: 21mg
鉄	: 0mg
塩分	: 0g

全粥(5倍粥) 50g



食材費(1人分)
4円

「〇倍粥」はお米の重量1に対して水が〇倍という意味。
【全粥(5倍粥)】お米1に対して水が5

材料 (作りやすい分量)

米…………… 100g
水…カップ 2と1/2 (500g)

【作り方】

1. 米をといいで5倍量の水に1時間浸水させる。
2. 鍋に1を入れ、中火で沸騰させてからふたをすらし、火を弱め50分程度炊き、火を止め10分蒸らす。
(炊飯器でも簡単に作れます)

全粥1食50gあたり
エネルギー：36kcal
たんぱく質：0.6g
脂質：0.1g
炭水化物：7.9g
カルシウム：1mg
鉄：0mg
塩分：0g

鶏ミンチの野菜味噌煮



食材費(1人分)
18円

材料 (1人分)

にんじん…………… 3g
たまねぎ…………… 3g
鶏ミンチ…………… 15g
だし汁…………… 大さじ 2 (30g)
みそ…………… 小さじ 1/3 (2g)

【作り方】

1. にんじんとたまねぎはみじん切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
2. 鍋にだし汁を入れ、1と鶏ミンチをつぶしながら煮る。
3. 2にみそを入れてさらに煮込む。

エネルギー：35kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：1.9g
炭水化物：1.0g
カルシウム：6mg
鉄：0.2mg
塩分：0.3g

野菜スープ



食材費(1人分)
4円

材料 (1人分)

大根…………… 10g
キャベツ…………… 10g
だし汁…………… 大さじ 4 (60g)

【作り方】

1. 大根・キャベツはみじん切りにする。
2. 1を鍋に入れ、ひたひたになる程度のだし汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。

エネルギー：6kcal
たんぱく質：0.5g
脂質：0.1g
炭水化物：0.9g
カルシウム：8mg
鉄：0.1mg
塩分：0.1g

ちんげん菜の煮物



食材費(1人分)
13円

材料 (1人分)

ちんげん菜(葉先)…………… 15g
A { だし汁 ……大さじ 1と2/3 (25g)
うすくちしょうゆ…………… 少々
砂糖…………… 少々

【作り方】

1. ちんげん菜は細かく切る。
2. 鍋にAを入れて煮立て、ちんげん菜を入れて柔らかくなるまで煮る。

エネルギー：5kcal
たんぱく質：0.3g
脂質：0g
炭水化物：0.9g
カルシウム：16mg
鉄：0.2mg
塩分：0.2g

かぼちゃのミルク煮



食材費(1人分)
22円

材料 (1人分)

かぼちゃ…………… 15g
コンソメスープの素…………… 少々
牛乳…………… 大さじ 1 (15g)
バター…………… 小さじ 1/2 (2g)

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむき、1cm角に切る。
2. 鍋に1とひたひたになる程度の水とコンソメスープの素を入れて、柔らかくなるまで煮る。
3. 1に牛乳・バターを加えてさらに煮込む。

エネルギー：39kcal
たんぱく質：0.8g
脂質：2.2g
炭水化物：3.9g
カルシウム：19mg
鉄：0.1mg
塩分：0.2g

バナナ果肉



食材費(1人分)
4円

材料 (1人分)

バナナ(果肉)…………… 20g

エネルギー：17kcal
たんぱく質：0.2g
脂質：0g
炭水化物：4.5g
カルシウム：1mg
鉄：0.1mg
塩分：0g