

離乳食 中期(生後7~8か月頃)編

形状の目安



3mm角のみじん切りの
にんじん

回数

- 1日2回

固さと形状の目安

- 舌と上あごでつぶせる固さ(豆腐くらいの固さ)

食事の目安

- 1日2回食で食事のリズムをつけていく。
- 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く。

1回当たりの目安量

I	穀類	全がゆ(5倍がゆ) 50~80g
II	野菜・果物	20~30g • 野菜は種類を増やす(緑黄色野菜なども)、海藻
III	魚	10~15g • 白身魚、赤身魚
	または肉	10~15g • 脂肪の少ない肉類(ささみなど)
	または豆腐	30~40g • 豆腐、ひきわり納豆、きな粉
	または卵	卵黄1~全卵1/3個 • 卵黄から全卵へ
	または乳製品	50~70g • ヨーグルト、脂肪や塩分の少ないチーズ

味つけの目安

- 砂糖や塩などの調味料を使用する場合は薄味で、素材の味を大切にする。
- 油脂類も少量なら使える。

授乳

- 母乳やミルクは離乳食のあとに与える。このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがらるだけ、ミルクは1日3回程度与える。



離乳食で心配なことがあれば、下記までお気軽にご相談ください。



【お問い合わせ先】

高崎市保健所 健康課 母子保健担当

027-381-6113

7～8か月の離乳食レシピ

★魚のトマト煮

材 料	
白身魚	大さじ1
トマトのみじん切り	大さじ2
青菜のみじん切り	少量
だし汁	適量



〈作り方〉

- ① 白身魚を熱湯でゆでて骨や皮をとり、細かくほぐしておく。
- ② トマトは皮を湯むきし、種をとってみじん切りにする。
- ③ 青菜は、ゆでてみじん切りにしておく。
- ④ なべに①と②とだし汁を入れて煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら、青菜を加えて、さらに煮る。

※動画もありますので、ご覧ください。

★鶏ささみのおろし煮

材 料	
鶏ささみひき肉	15g
大根おろし	大さじ2 (30g位)
レタス	少 々
しょうゆ	少 々



〈作り方〉

- ① 鶏ささみはひき肉を用意するか、細かくきざむ。
- ② ①と大根おろしを鍋に入れ、生の状態でよく混ぜてから火にかける。
- ③ しょうゆ少々を加え、みじん切りのレタスを加えて混ぜる。

※大根おろしの水分が少ないときは、だし汁大さじ1を加えるとよい。

※動画もありますので、ご覧ください。